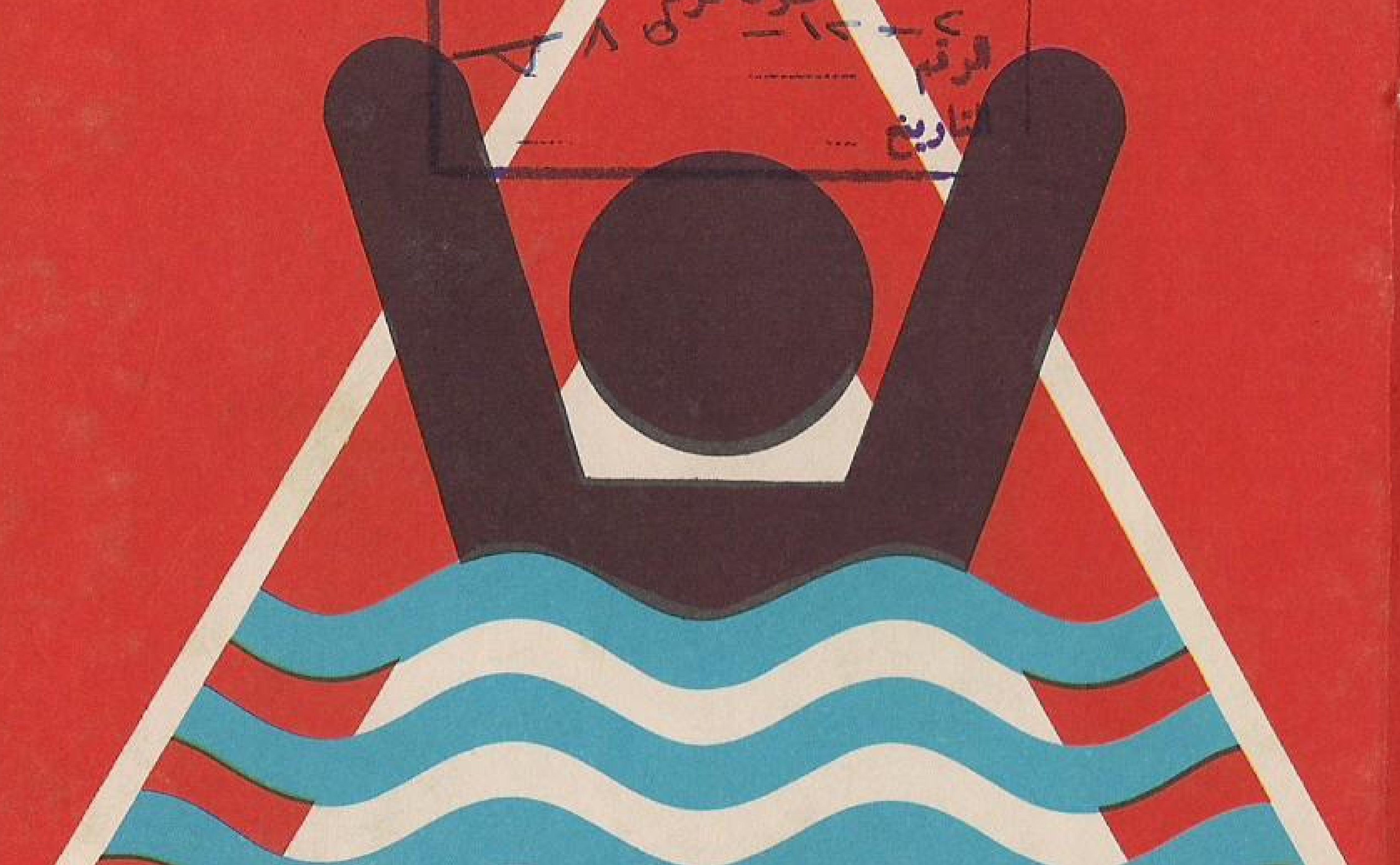
السّلامة من أخطار المياه



مكتبة لبنان

إذا وَقَعَ شَخْصٌ في الماءِ..

حافِظْ على هُدوئِكَ وَفَكِّرْ.

اسْتَغِثْ طالِبًا النَّجْدَةَ مِمَّنْ قَدْ يَكونونَ قَريبينَ مِنْكَ مِنَ الرّاشِدينَ.

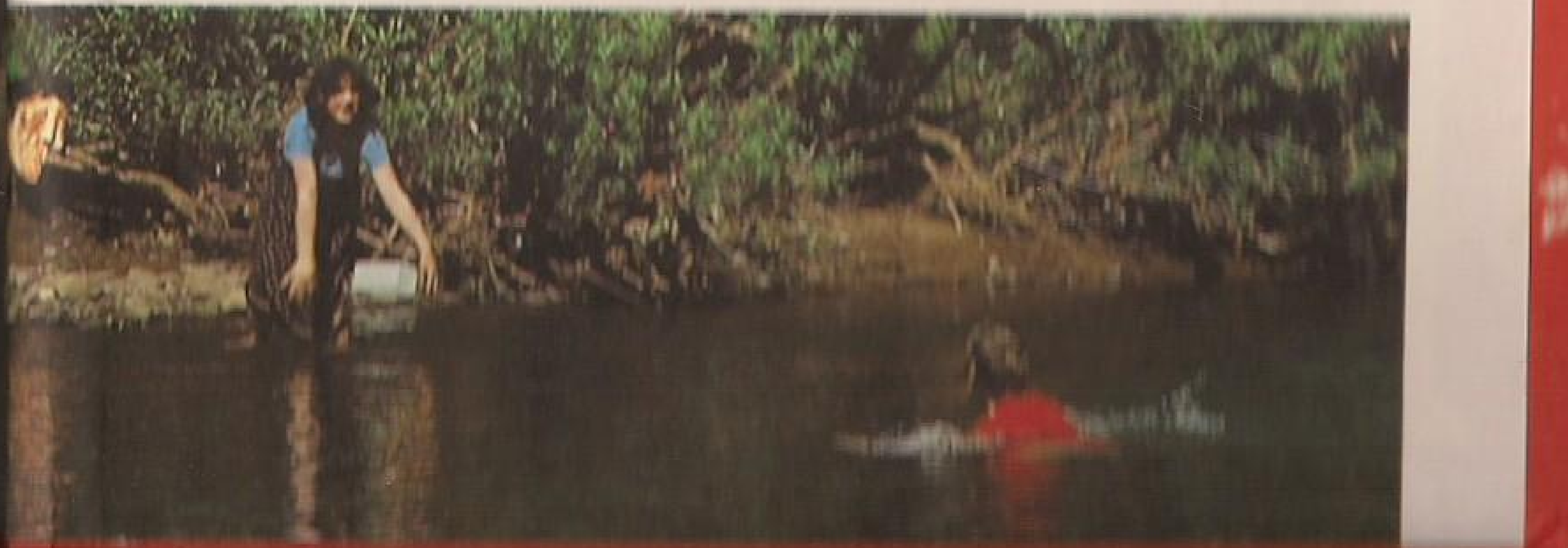
إذا كانَ مَعَكَ رِفاقٌ أَرْسِلْ واحِدًا مِنْهُمْ لِطَلَبِ النَّجْدَةِ.

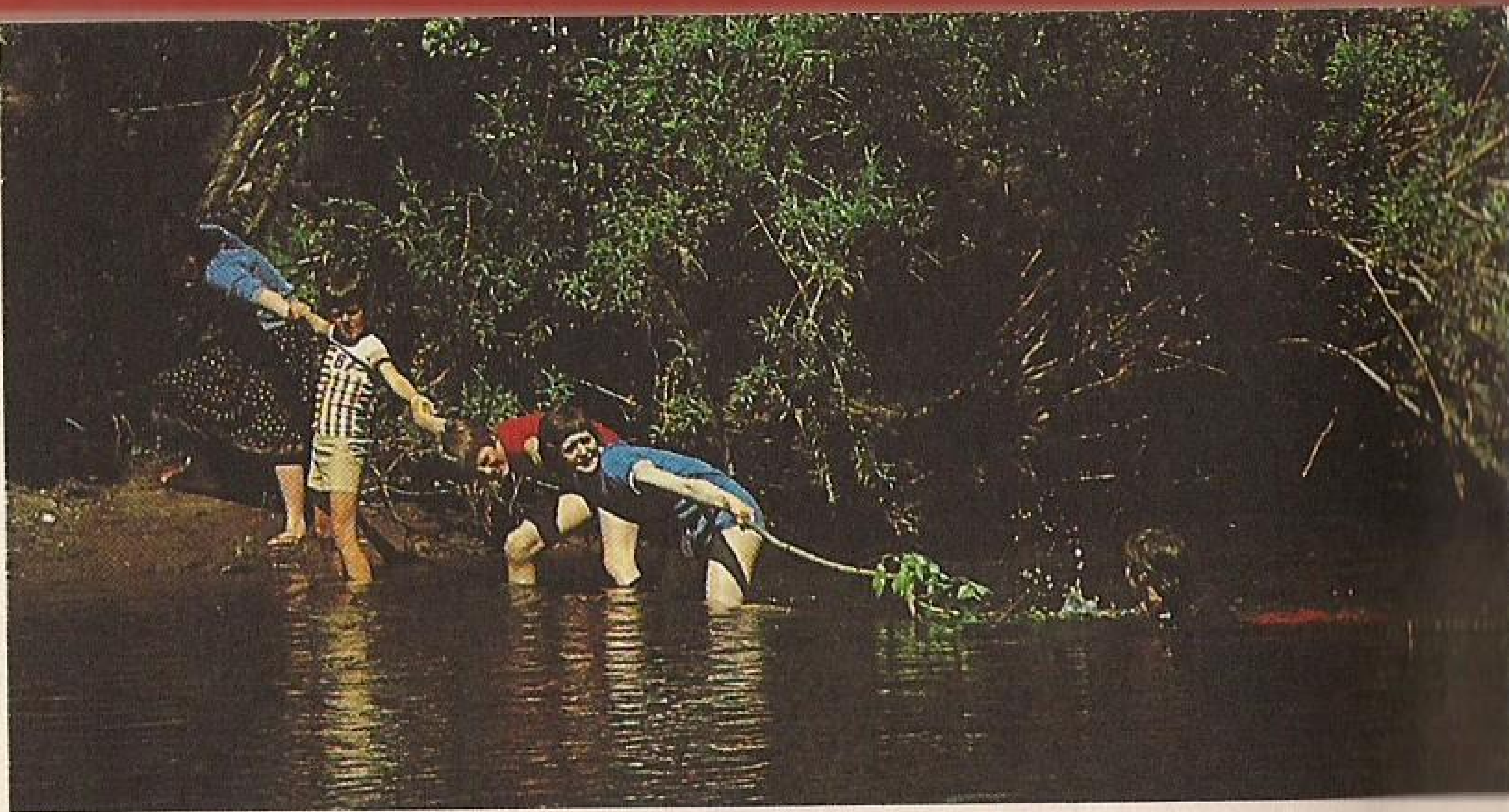


ثُمَّ –

حاوِلْ أَنْ تَصِلَ إلى مَنْ وَقَعَ في الماءِ بِمَدِّ عَصًا أَوْ أَيِّ شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يَتَمَسَّكَ بِهِ (سُتْرَتِكَ أَوْ قَميصِكَ مَثَلًا). حافِظْ على نَفْسِكَ قَريبًا مِنَ الأَرْضِ في وَضْعٍ مُتَوازِنٍ ثابِتٍ لِئَلّا تَقَعَ أَنْتَ أَيْضًا.

ارْمِ طَرَفَ حَبْلٍ إلى الغَريقِ وَشُدَّهُ إلَيْكَ، أَوِ ارْمِ إلَيْهِ جِسْمًا يَطْفو فَوْقَ الماءِ، مِثْلَ كُرَةِ لَعِبٍ، أَوْ زُجاجَةٍ بْلاسْتيكِيَّةٍ مُغْلَقَةٍ، أَوْ دولابًا مَنْفوخًا.

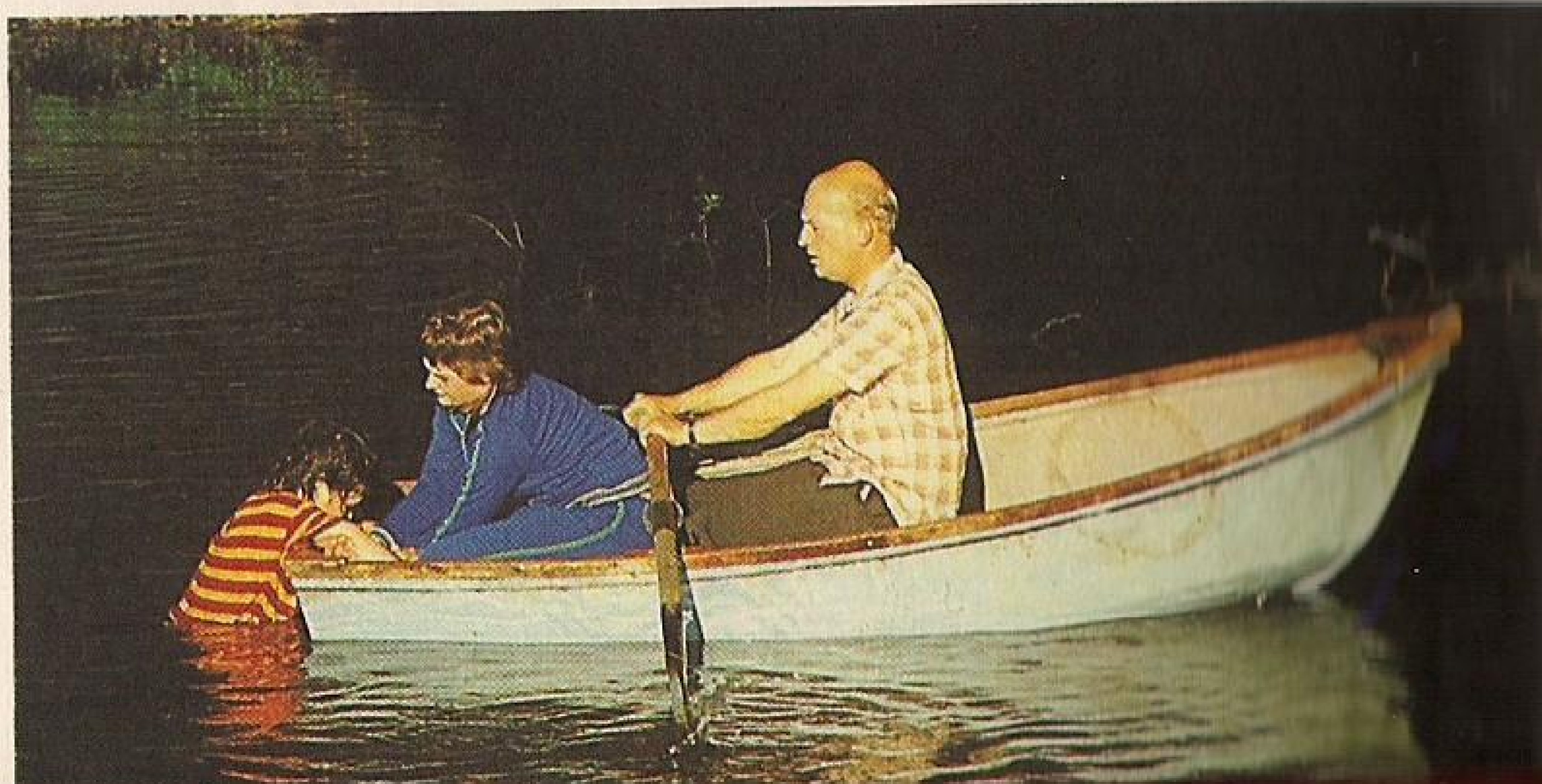




خَوِّضِ الماءَ، إذا تَأَكَّدْتَ أَنَّ عُمْقَ الماءِ يَسْمَحُ لَكَ بِذٰلِكَ، إلى نُقْطَةٍ تَصِلُ مِنْها إلى الغَريقِ بِوَساطَةِ عَصًا أَوْ سُتْرَةٍ. لٰكِنْ لا تُخَوِّضْ إلّا إذا كانَ مَعَكَ مَنْ يُمْسِكُ بِكَ وَيَمْنَعُ انْزِلاقَكَ في الماءِ، كَذٰلِكَ لا تَسْبَحْ لإنْقاذِ الغَريق، فَهٰذا عَمَلُ المُحْتَرِفينَ.

جَذِّفْ لِلوُصولِ إلى الغَريقِ بِقارِبٍ، إذا كُنْتَ قادِرًا على فِعْلِ ذٰلِكَ. لا تُحاوِلْ أَنْ تَرْفَعَ الشَّخْصَ إلى القارِبِ فَقَدْ تَقَعانِ كِلاكُما في الماءِ، بَلِ اسْحَبْهُ إلى اليابِسَةِ سَحْبًا.

أَسْرِعْ لِطَلَبِ النَّجْدَةِ إذا لَمْ يَكُنْ بِإمْكانِكَ الوُصولُ إلى الغَريقِ أَوْ رَمْيُ حَبْلٍ إلَيْهِ أَوِ التَّخْويضُ، أَوِ التَّجْذيفُ.



يَسُرُّ «مَكْتَبَةَ لُبْنانَ» أَنْ تُقَدِّمَ إلى القارِئِ العَرَبِيِّ العَزيزِ هٰذِهِ السِّلْسِلَةَ الجَديدَةَ مِنْ كُتُبِ المُطالَعَةِ.. سلسلة «حافِظوا على سَلامَتِكُمْ».

وَهِيَ تَشْمَلُ ثَلاثَةَ كُتُبٍ تَتَناوَلُ الحَوادِثَ الَّتي يَتَعَرَّضُ لَها الإنْسانُ في حَياتِهِ، وَبِخاصَّةٍ حينَ يَكونُ طِفْلًا وَفَتًى يافِعًا. الكِتابُ الأَوَّلُ مَوْضوعُهُ الإسْعافاتُ الأَوَّلِيَّةُ، وَهُوَ يَتَحَدَّثُ عَنِ العِلاجِ الَّذي يَنْبَغي أَنْ يُقَدَّمَ فَوْرَ وُقوعِ حادِثَةٍ مِنَ الحَوادِثِ مِثْلِ الإغْماءِ وَالجُروحِ والكَدَماتِ والحُروقِ واللَّدَغاتِ والكُسورِ.. إلخ؛ والكِتابُ الثّاني يَتَناوَلُ مَوْضوعَ المُحافَظَةِ عَلى سَلامَتِنا في المَنْزِلِ، وَبِخاصَّةٍ مِمّا يَتَعَرَّضُ لَهُ الأَطْفالُ مِنْ مَخاطِرِ النّارِ والكَهْرَباءِ وَالماءِ والسُّقوطِ لِتَجَنُّبِ هٰذِهِ المَخاطِرِ؛ والكِتابُ الثّالِثُ يَتَناوَلُ مَوْضوعَ المُحافَظَةِ عَلى سَلامَتِنا مِنْ مَخاطِرِ المِياهِ، فَيَتَحَدَّثُ عَنِ الرِّياضاتِ المائِيَّةِ وَشَواطِئِ الأَنْهارِ والبِحارِ والاسْتِحْمامِ وَصَيْدِ السَّمَكِ والسِّباحَةِ وَكَيْفَ نَتَجَنَّبُ الحَوادِثَ في ذٰلِكَ كُلِّهِ. وَفي الكِتابَيْنِ الثّاني وَالثّالِثِ إرْشاداتٌ لِلأَهْلينَ تُبَيِّنُ لَهُمْ أَفْضَلَ الوَسائِلِ لِحِمايَةِ أَطْفالِهِمْ في كُلِّ جانِبٍ مِنْ جَوانِبِ المَوْضوعِ.

وَفي الكُتُبِ الثَّلاثَةِ رُسومٌ إيضاحِيَّةٌ مُلَوَّنَةٌ دَقيقَةٌ تُبَيِّنُ بِوُضوحٍ خُطُواتِ الإسْعافاتِ وَطُرُقَ تَجَنُّبِ المَخاطِرِ. وَهِيَ رُسومٌ لا تُعْطي الكُتُبَ رَوْنَقًا وَبَهاءً فَحَسْبُ بَلْ تَزيدُ في فَهْمِ دَقائِقِ المَوْضوعِ ومِنَ الرَّغْبَةِ فيهِ.

يُفيدُ مِنْ هٰذِهِ الكُتُبِ الثَّلاثَةِ الكِبارُ والصِّغارُ عَلى السَّواءِ، لِأَنَّها تُنَمّي فينا القُدْرَةَ عَلى تَجَنُّبِ الحَوادِثِ وَالقُدْرَةَ عَلى مُعالَجَتِها إذا وَقَعَتْ. هٰذِهِ كُتُبٌ نَنْصَحُ بِها الآباءَ والأَبْناءَ والمُعَلِّمينَ والمُعَلِّماتِ والمَدارِسَ والمَكْتَباتِ.

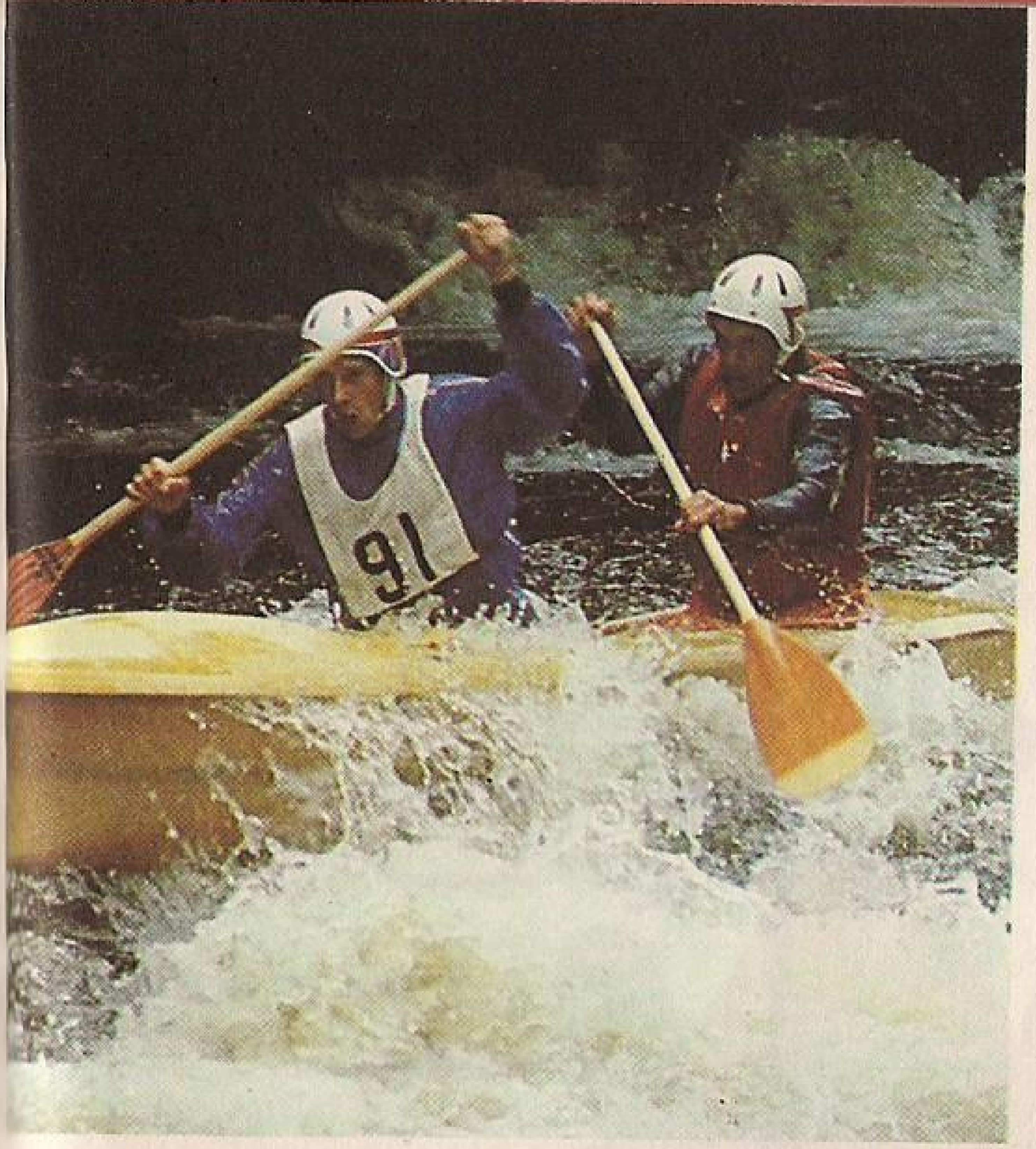
حافظوا على سلامتكم

السّلامة مِنْ أخطار المياه



تأليف: روبرْت بيرتْش
رُسوم: كاثي ليفيلْد
نقلهُ إلى العربيّة: غ. ز. حدّاد

مكتبة لبنان

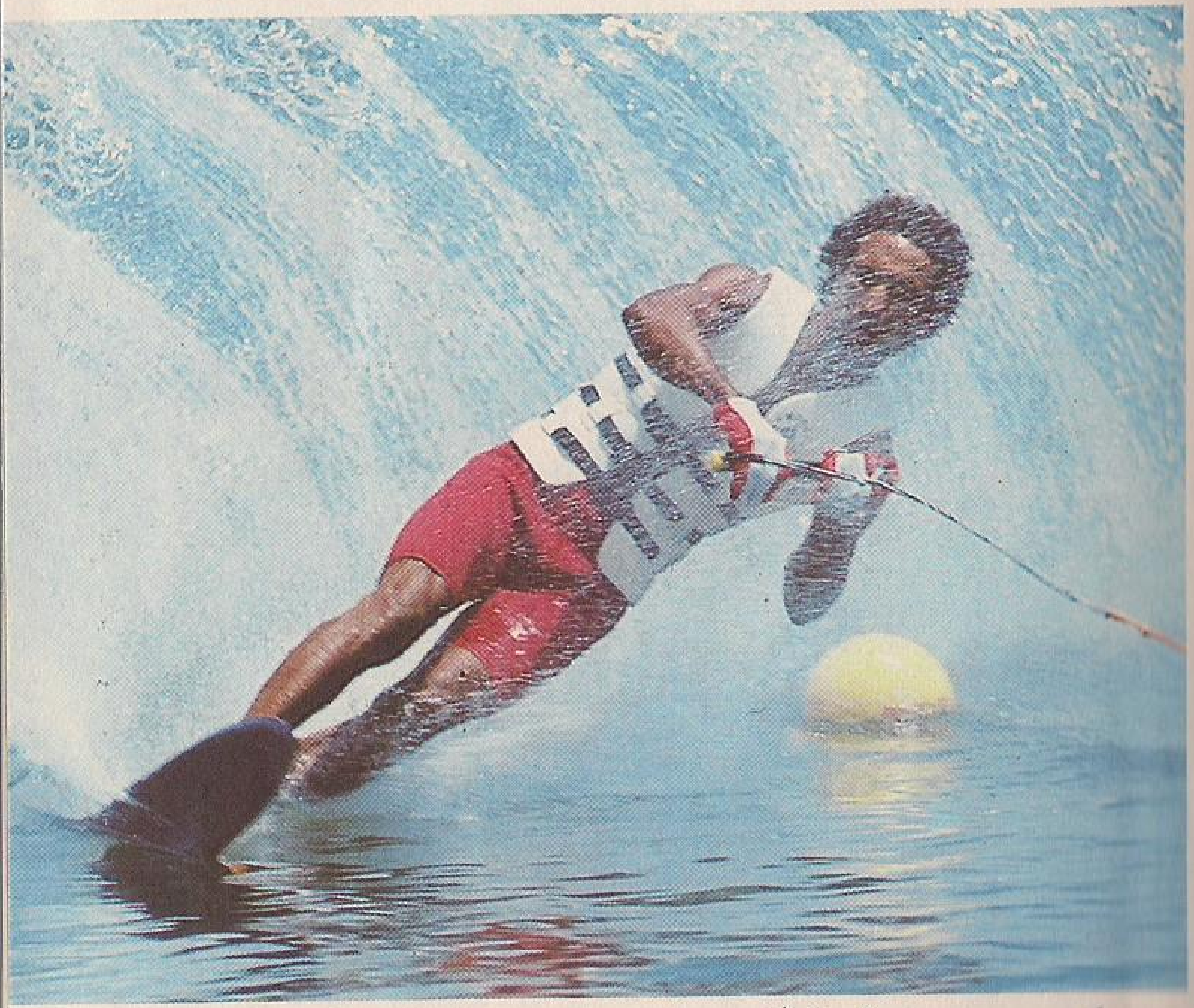


المِياهُ الَّتي تَراها في صورَتَيْ هٰذِهِ الصَّفْحَةِ مِياهٌ صاخِبَةٌ . وَعَلى أولٰئِكَ الَّذينَ يُمارِسونَ رِياضَةَ التَّجْذيفِ أَنْ يَتَدَرَّبوا تَدْريبًا شاقًّا طَويلًا قَبْلَ أَنْ يُسْمَحَ لَهُمْ بِمُمارَسَةِ سِباقاتِ التَّجْذيفِ في مِثْلِ هٰذِهِ المِياهِ .



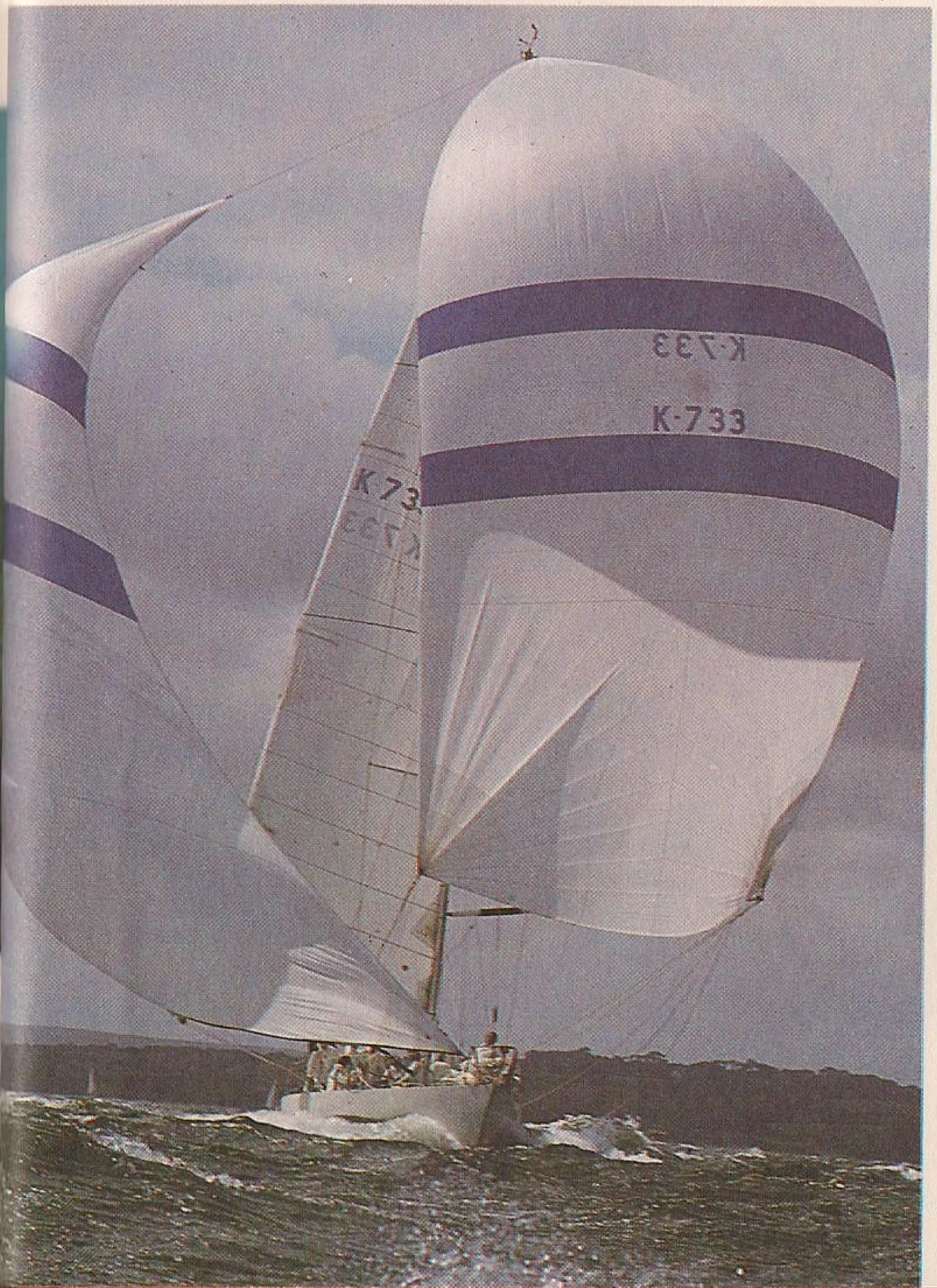
يُحِبُّ كَثيرونَ ، في الأَيّامِ الدّافِئَةِ ، مُمارَسَةَ رِياضَةِ التَّزَلُّجِ المائِيِّ . يَحْسُنُ أَنْ يَكونَ الزَّوْرَقُ الَّذي يَشُدُّ المُتَزَلِّجَ قَوِيًّا وَفيهِ قائِدانِ . كَما يُنْصَحُ المُتَزَلِّجُ بِأَنْ يَتَزَوَّدَ بِسُتْرَةٍ واقِيَةٍ مِنَ الغَرَقِ .

يَحْتاجُ المَرْءُ في هٰذِهِ الرِّياضَةِ المُثيرَةِ إِلى القُوَّةِ وَالمَهارَةِ مَعًا . وَإِيّاكَ أَنْ تَسْبَحَ حَيْثُ تُمارَسُ رِياضَةُ التَّزَلُّجِ المائِيِّ .



أَخَذَتْ رِياضَةُ التَّزَلُّجِ المائِيِّ تَنْتَشِرُ في شَواطِئِ البِلادِ العَرَبِيَّةِ انْتِشارًا سَريعًا ، وَبِخاصَّةٍ في خَليجِ العَقَبَةِ وَعَلى امْتِدادِ شَواطِئِ البَحْرِ الأَبْيَضِ المُتَوَسِّطِ .

سباقاتُ الزَّوارقِ الشِّراعيةِ مُثيرةٌ. يقومُ بحّارةُ هٰذهِ الزَّوارقِ بتدْريباتٍ جَماعيّةٍ، بحَيْثُ يُصْبِحونَ قادِرينَ على أَنْ يُؤَدّوا ما عَلَيْهِمْ مِنْ مُهِمّاتٍ بِكَفاءةٍ وَدونَ تَعْريضِ أَنْفسِهِمْ لِلْخَطَرِ.

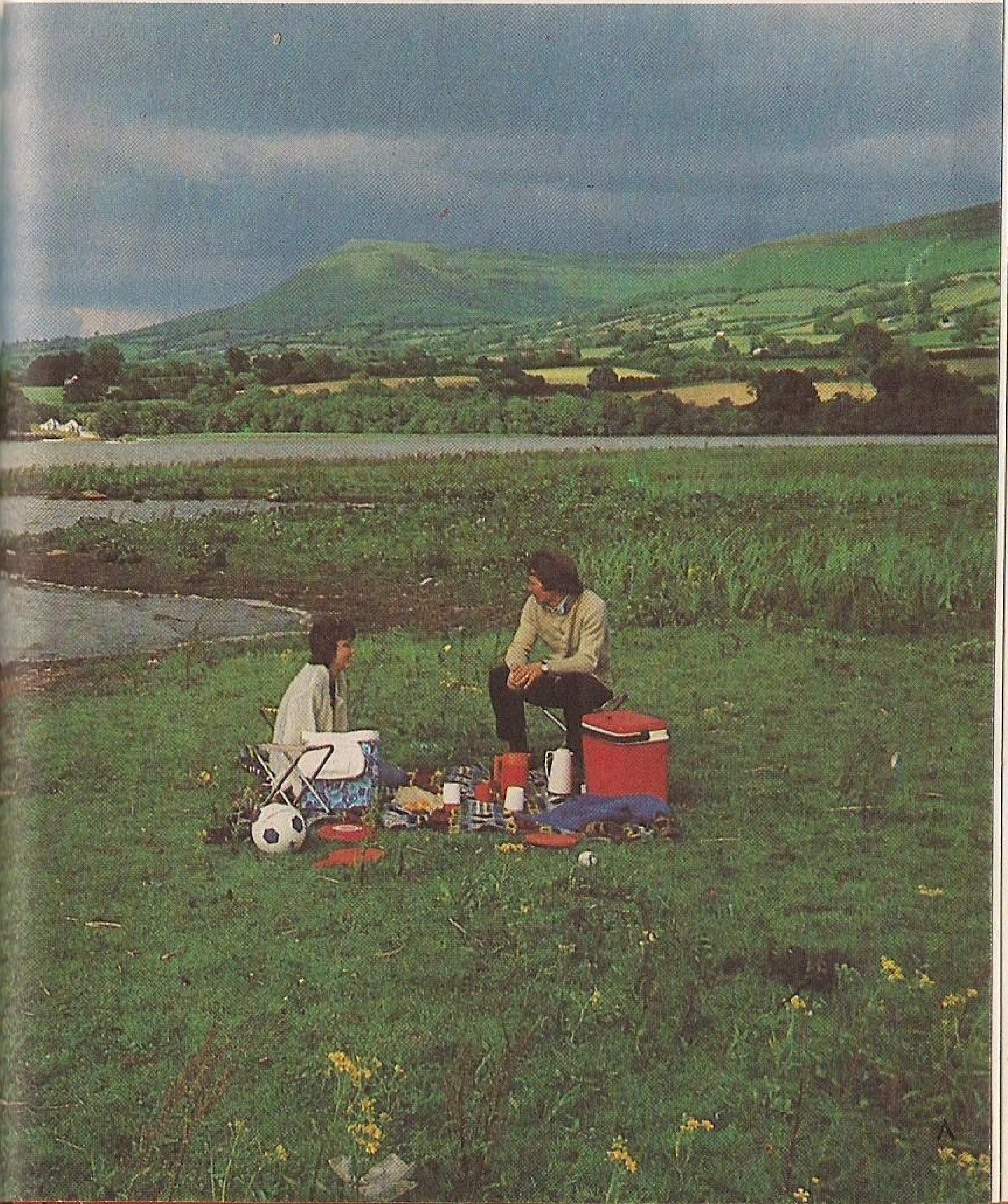


يَهْوى بَعْضُ النّاسِ مُمارَسَةَ رِياضَةِ الغَوْصِ تَحْتَ الماءِ. وَقَدْ يَكونُ الغَوْصُ قَريبًا مِنْ سَطْحِ الماءِ أَوْ يَكونُ عَميقًا في البَحْرِ. وَعَلى الغَوّاصينَ، حَتّى عَلى الخُبَراءِ مِنْهُمْ، أَنْ يُمارِسوا رِياضَتَهُمْ في مَجْموعاتٍ وَلَيْسَ فُرادى.

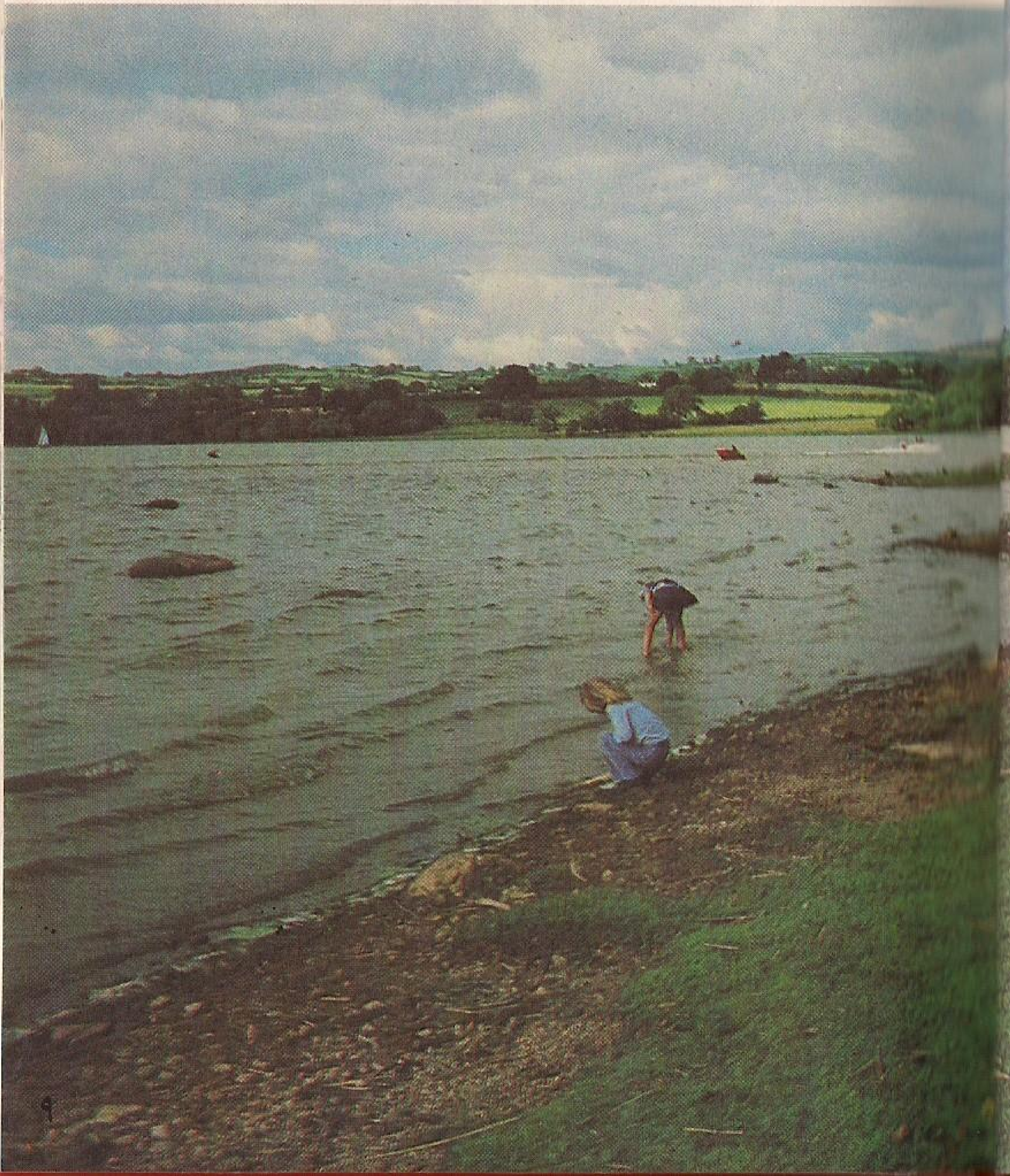


إِنَّ مُمارَسَةَ هٰذا النَّوْعِ مِنَ الرِّياضَةِ تَتَطَلَّبُ مُراعاةَ عَدَدٍ مِنْ قَواعِدِ السَّلامَةِ. وَقَدْ أُسِّسَتْ في العَديدِ مِنْ بُلْدانِ العالَمِ أَنْدِيَةٌ تُساعِدُ في التَّدْريبِ وَفي إِعْطاءِ المَعْلوماتِ المُناسِبَةِ.

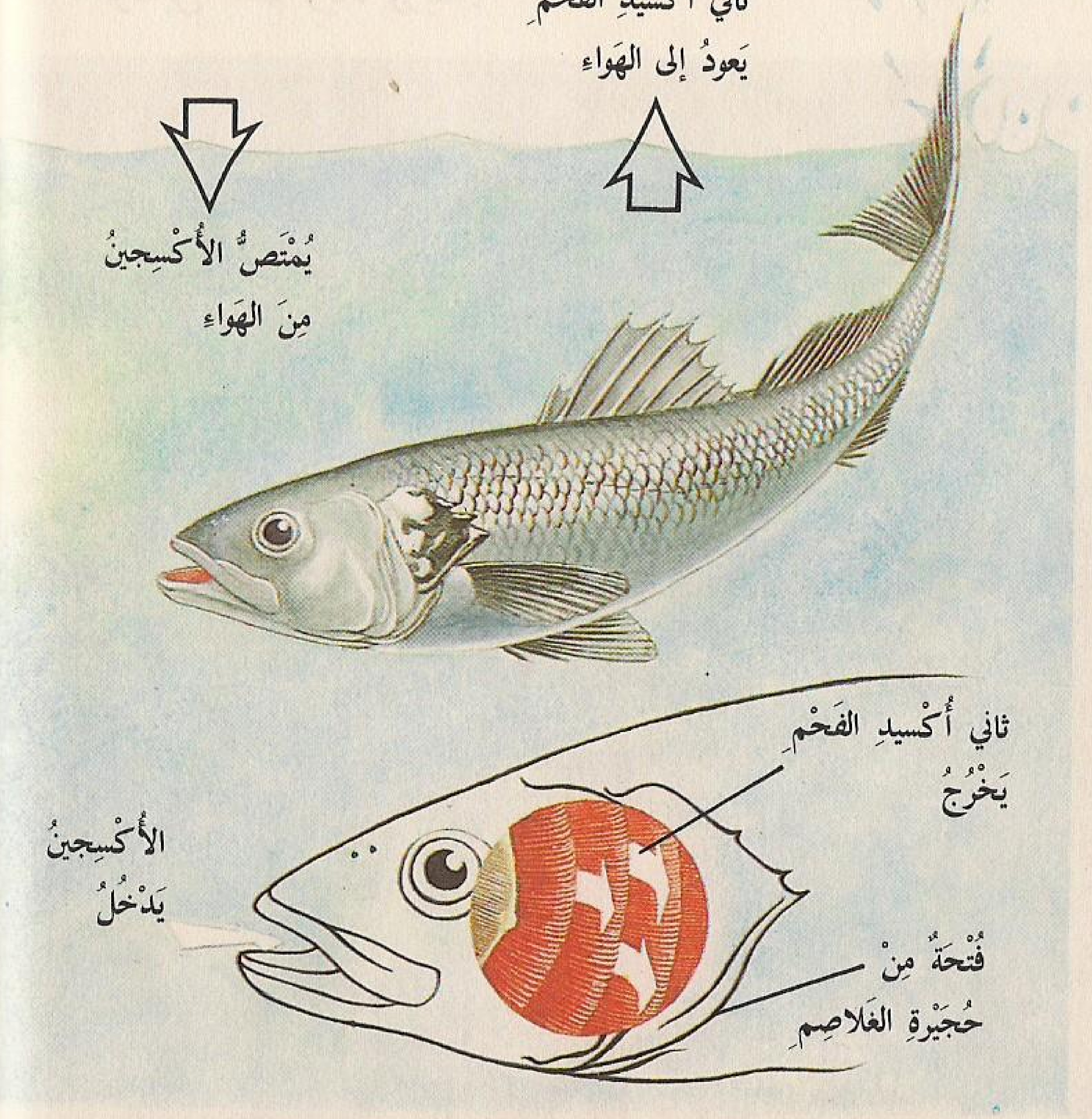
جَميعُ الرِّياضاتِ الَّتي تُمارَسُ فَوْقَ الماءِ أَوْ تَحْتَهُ خَطِرَةٌ جدًّا . لِذا يُنْصَحُ أولئكَ الَّذينَ يُمارِسونَ أَيَّ نَوْعٍ مِنْ تِلْكَ الرِّياضاتِ أَنْ يُتْقِنوا السِّباحَةَ وَيَتَدَرَّبوا عَلى وَسائِلِ السَّلامَةِ المائيَّةِ .



النَّظَرُ إلى الماءِ مُتْعَةٌ ، وَاللَّعِبُ فيهِ لَهْوٌ وَتَسْلِيَةٌ ، لٰكِنْ قَدْ يُصْبِحُ الماءُ خَطِرًا . في هٰذِهِ الصّورةِ تَرى وَلَدَيْنِ ، فَتًى وَفَتاةً ، يَلْعَبانِ في الماءِ في مَكانٍ آمِنٍ ، وتَرى والِدَيْهِما قَريبَيْنِ مِنْهُما . وَلْنُعْطِ هٰذَيْنِ الوَلَدَيْنِ اسْمَ زِياد وَزينة .



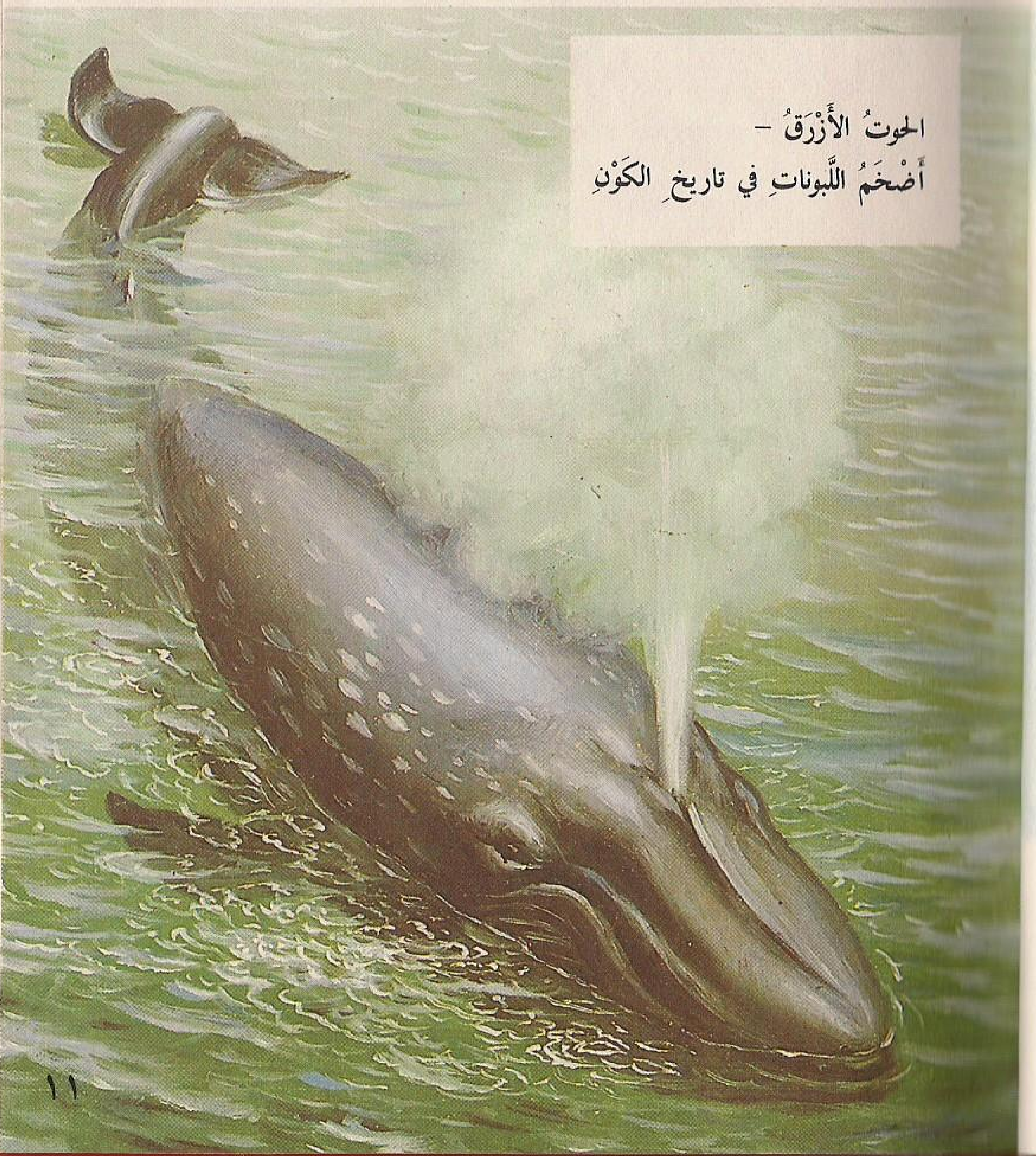
يَعيشُ السَّمَكُ في الماءِ بِفَضْلِ غَلاصِمِهِ الَّتي تأْخُذُ الأُكْسجينَ مِنَ الماءِ.



رِئاتُنا لا تَعيشُ إلا بِالهَواءِ. لا نَقْوى عَلى البَقاءِ دونَ هَواءٍ أَكْثَرَ مِنْ دَقائِقَ.

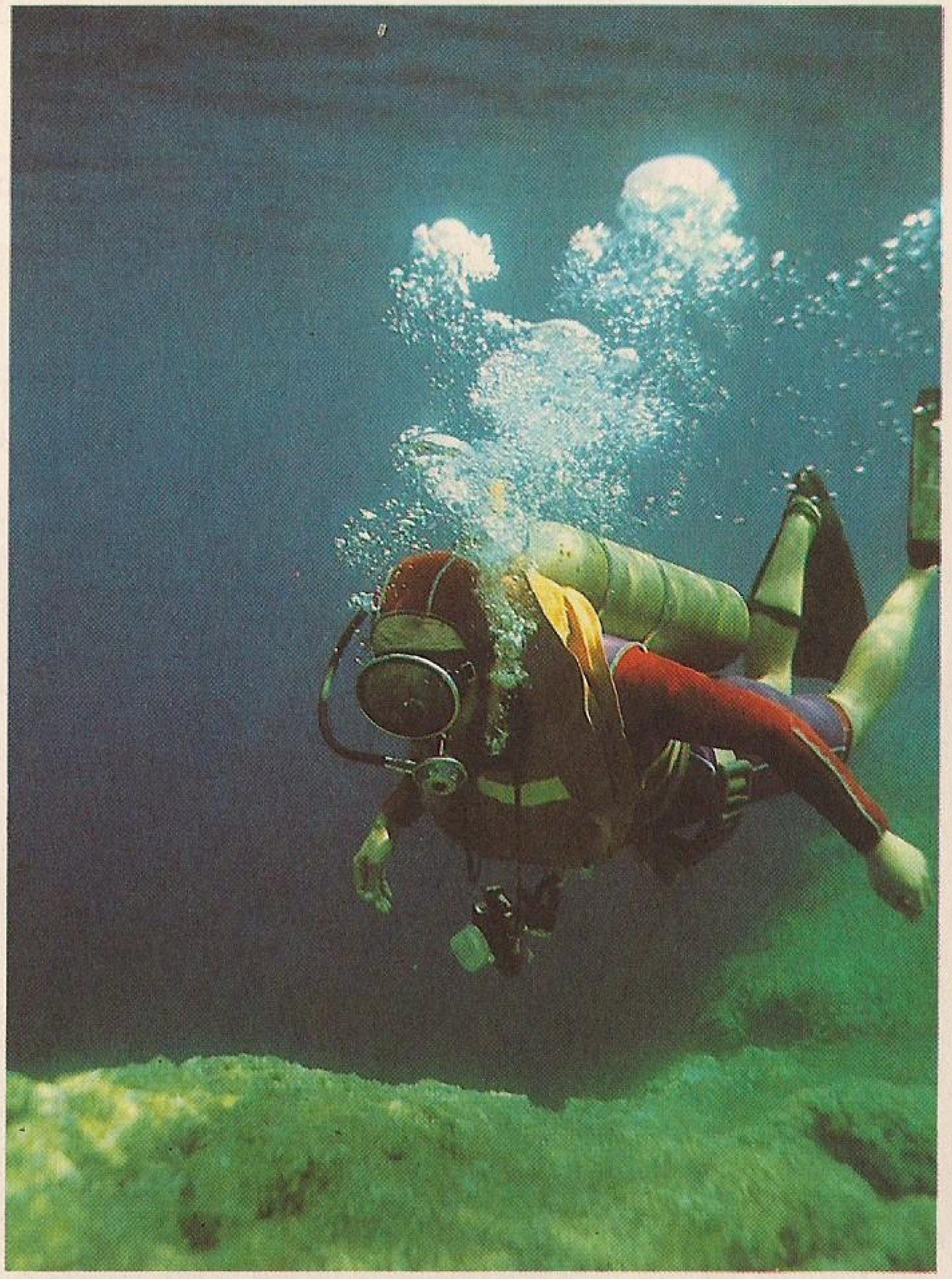
الحوتُ، وَهُوَ حيَوانٌ لَبونٌ، يَتَنَفَّسُ الهَواءَ، وَلٰكِنَّهُ يَعيشُ ساعَةً أَوْ أَكْثَرَ تَحْتَ الماءِ عيشَةً سَعيدَةً راضِيَةً دونَ أَنْ يَحْتاجَ إلى التَّنَفُّسِ.

عُجولُ البَحْرِ وَالدَّلافينُ هِيَ الأُخْرى مِنَ الحَيَواناتِ اللَّبونَةِ الَّتي تَتَنَفَّسُ الهَواءَ، وَهِيَ أَيْضًا تَقْدِرُ عَلى البَقاءِ تَحْتَ الماءِ مُدَّةً طَويلَةً.



الحوتُ الأَزْرَقُ –
أَضْخَمُ اللَّبوناتِ في تاريخِ الكَوْنِ

لا نَسْتَطيعُ البَقاءَ تَحْتَ الماءِ أَكْثَرَ مِنْ دَقائِقَ ، إلّا إذا كُنّا مُزَوَّدينَ بِعُدَّةٍ خاصّةٍ.

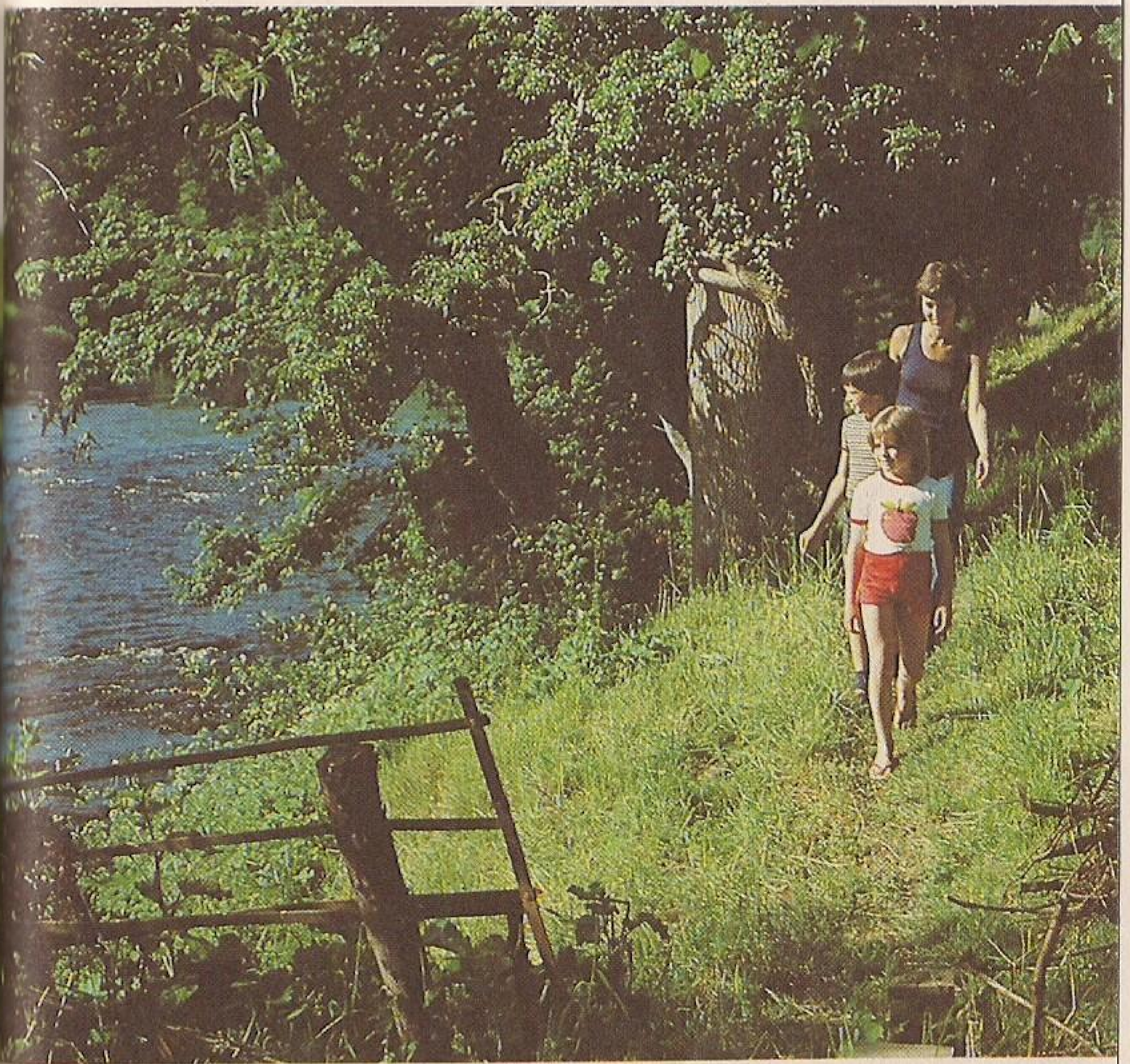


بِغَيْرِ هٰذِهِ العُدَّةِ لا بُدَّ أَنْ تُبْقِيَ رَأْسَكَ مَرْفوعًا فَوْقَ الماءِ.

عَلى المَرْءِ أَنْ يَتَعَلَّمَ كَيْفَ يُبْقي رَأْسَهُ مَرْفوعًا فَوْقَ الماءِ ، فَإِذا اتَّفَقَ أَنْ وَقَعَ في الماءِ تَمَكَّنَ مِنْ إنْقاذِ نَفْسِهِ. الأَوْلادُ في هٰذِهِ الصّورةِ يَتَعَلَّمونَ كَيْفَ يَعومونَ وَرُؤوسُهُمْ مَرْفوعَةٌ



إلى الأهل : لا تتركوا أولادكم دون رقيب أثناء لعبهم بالماء. كونوا دائمًا على معرفة بالمكان الذي يسبحون فيه ولا تتركوهم إلّا في رعاية راشد قادر.



النَّهْرُ هُنا عَميقٌ وَالتَّيّارُ قَوِيٌّ. فَلَوْ وَقَعَتْ زينة في النَّهْرِ لَحَمَلَها التَّيّارُ مَعَهُ. اِحْرِصْ، إذا كُنْتَ تَسيرُ قَريبًا مِنَ النَّهْرِ، أَنْ تَظَلَّ بَعيدًا عَنْ حافَّتِهِ.

إلى الأهل: قد تنهار ضفاف الأنهار دون سابق إنذار، أو تكون زلقة جدًّا. اجعلوا أولادكم يسيرون أمامكم بحيث يظلّون تحت أبصاركم، واطلبوا منهم أن يسيروا بعيدًا عن حافّة الماء.

تَبْدو مِياهُ النَّهْرِ في الصّورةِ المُقابِلَةِ نَظيفَةً. أَمّا المِياهُ هُنا في هٰذِهِ البِرْكَةِ فَهْيَ مُلَوَّثَةٌ وَمَليئَةٌ بِالنُّفاياتِ وَالخُرْدَةِ. وَلا يُحِبُّ أَحَدٌ، بِطَبيعَةِ الحالِ، أَنْ يَسْبَحَ في هٰذِهِ البِرْكَةِ أَوْ يَرْكَبَ زَوْرَقًا.

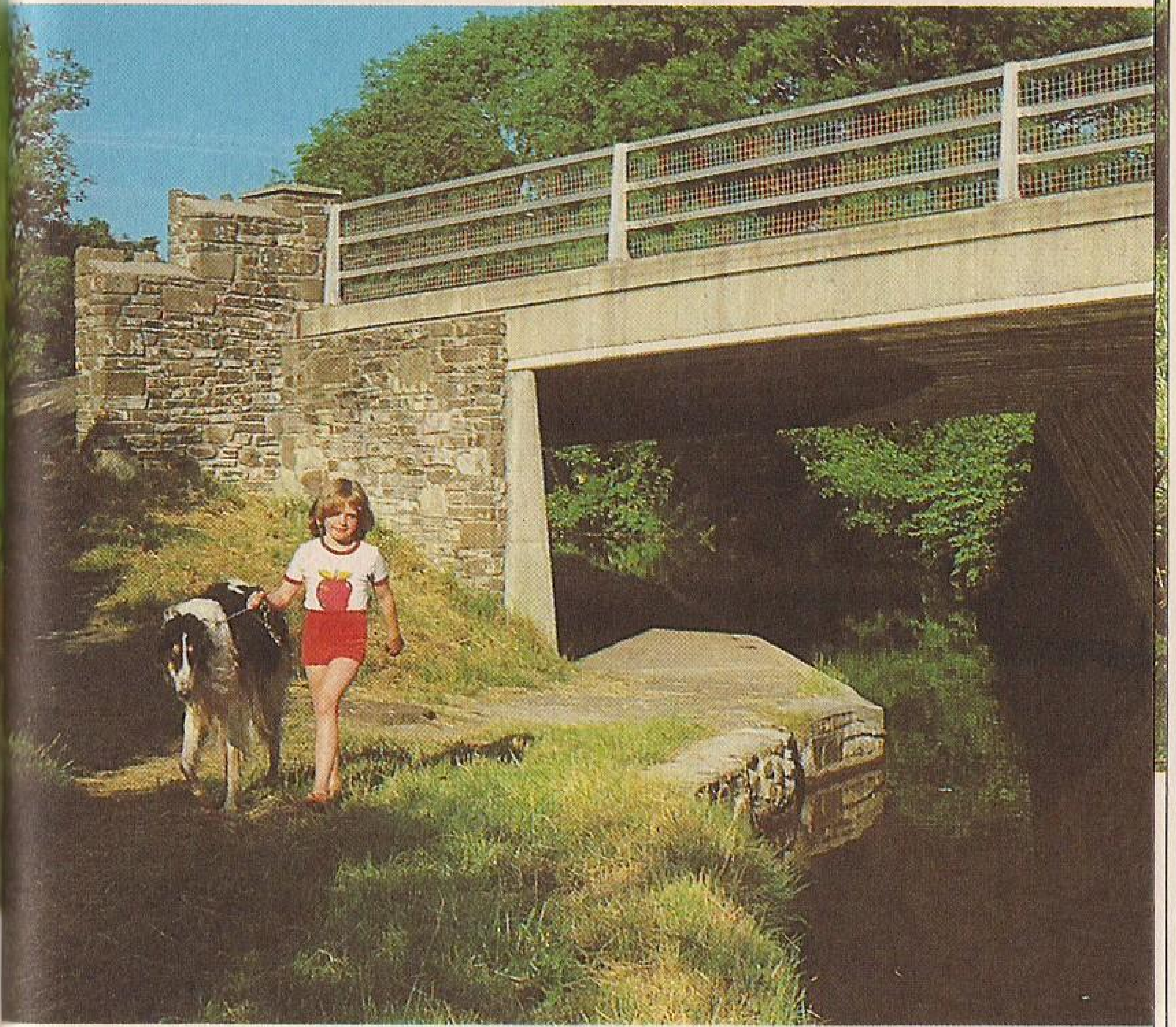


لا تَرْمِ نَفْسَكَ في الماءِ قَبْلَ أَنْ تَعْرِفَ الماءَ الَّذي تَرْمي نَفْسَكَ فيهِ وَتَتَأَكَّدَ مِنْ سَلامَتِهِ.

إلى الأهل: اشرحوا لأولادكم مخاطر السّباحة والتّجذيف في الأنهار والبرك. فقد تفاجئهم التّيارات المائيّة القويّة أو الانخفاضات غير المنتظرة. وقد يتسبّب الماء الملوّث في إصابتهم بالأمراض.
تأكّدوا من خلوّ المياه الّتي يقصدها أولادكم للسّباحة والتّجذيف من التّلوّث، فقد تتسرّب النّفايات وبقايا المبيدات من أماكن بعيدة.

الكَلْبُ الَّذي تُمْسِكُ بِهِ زينة مُدَرَّبٌ . لا يَقْفِزُ فَجْأَةً شادًّا الفَتاةَ مَعَهُ .

إذا كانَ عِنْدَكَ كَلْبٌ غَيْرُ مُدَرَّبٍ فاحْذَرْ مِنْهُ لأَنَّهُ قَدْ يَشُدُّكَ وَيوقِعُكَ في الماءِ .



إلى الأهل : لا تسمحوا لأطفالكم بالاقتراب من الماء ومعهم كلب قويّ ، فذلك خطر عليهم .

سَيَسْتَمْتِعُ هَؤُلاءِ الأَوْلادُ بِيَوْمِ النُّزْهَةِ الَّذي يَقْضونَهُ في البَرِّيَّةِ . سَيَلْعَبون بالمِياهِ غَيْرِ العَميقَةِ وَيَغْسِلونَ أَيْدِيَهُمْ قَبْلَ تَناوُلِ الطَّعامِ .



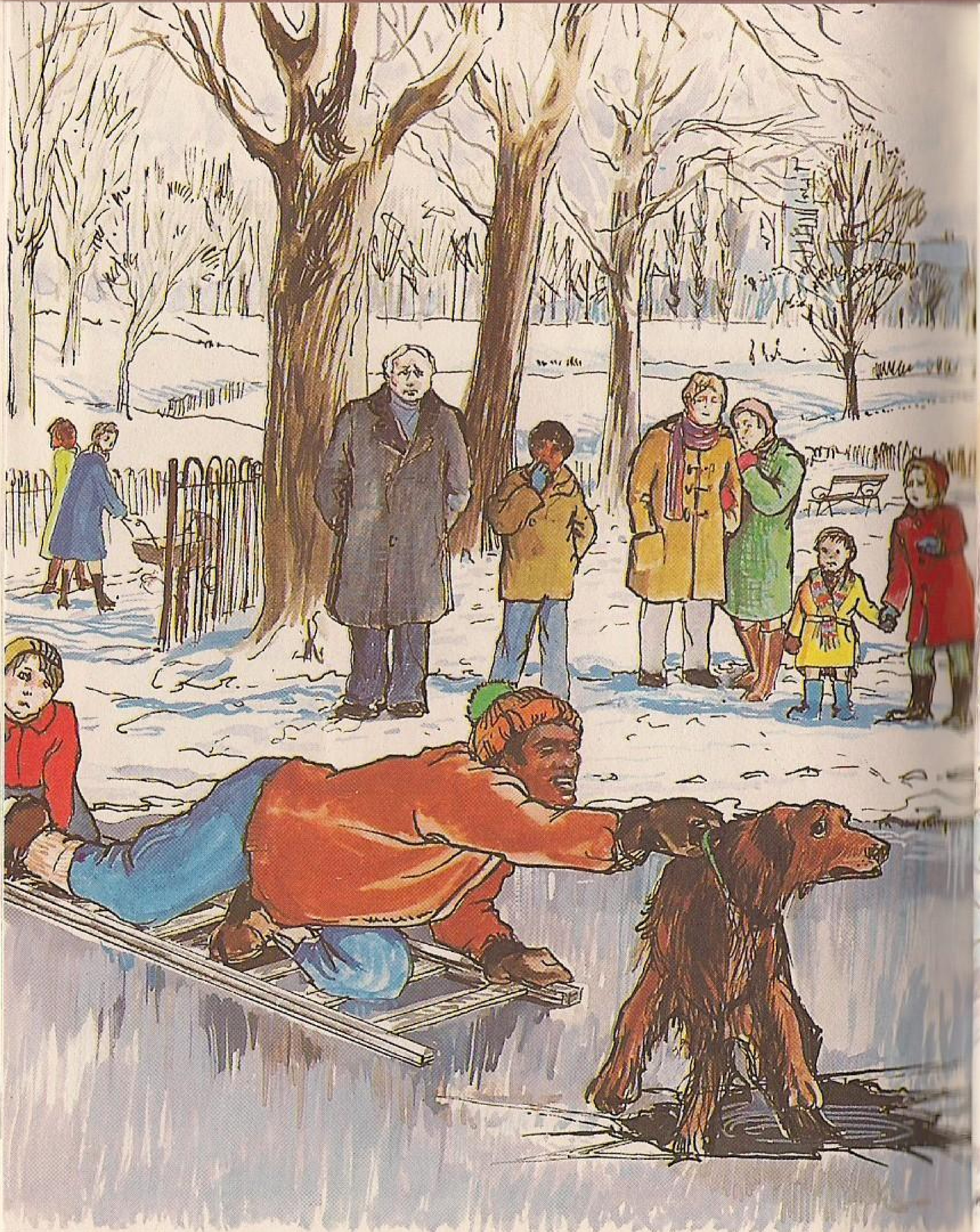
إلى الأهل : الزّجاج المكسور والمعادن الصّدئة تتسبّب في جراح مؤذية جدًّا . فليلعب أولادكم وهم ينتعلون صنادل . وامسحوا أيديهم قبل الطّعام بقطعة قماش مبلّلة . لا تسمحوا أبدًا لأولادكم بأن يسبحوا في مياه تجوبها القوارب . ذلك خطر على حياتهم .

في المَناطِقِ البارِدَةِ تَتَجَلَّدُ المِياهُ ، وَيُصْبِحُ بالإمْكانِ التَّزَحْلُقُ .

زِياد وَصَديقُهُ يَتَزَحْلَقانِ هُنا وَلٰكِنَّهُما حَريصانِ عَلى أَلّا يَقْتَرِبا مِنْ بِرْكَةِ الماءِ المُجَلَّدةِ خَشْيَةَ انْكِسارِ طَبَقَةِ الجَليدِ .

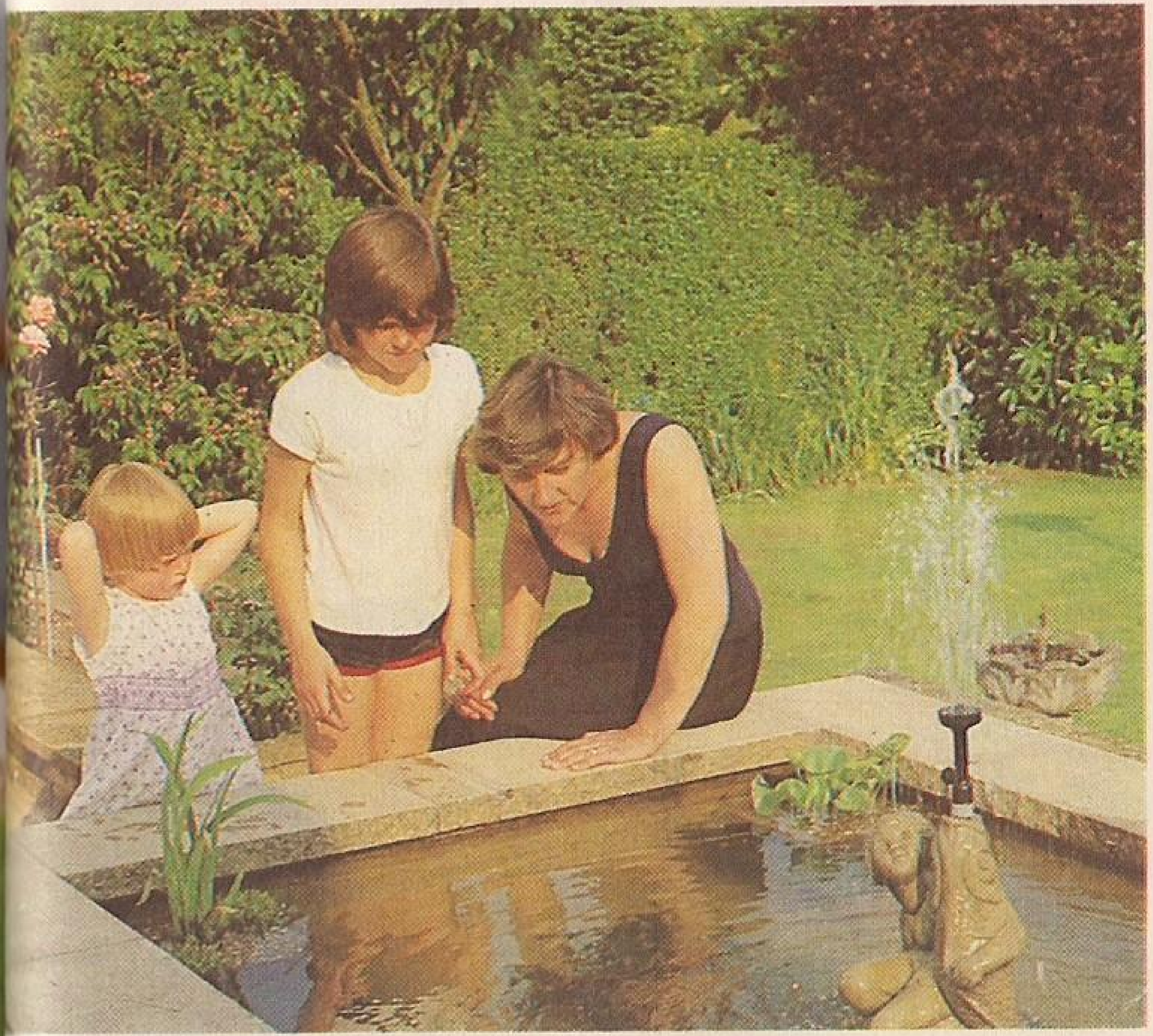


إلى الأهل : لا يسمح للأولاد بالتزلّج فوق البرك المتجمّدة إلّا إذا كان سمك الجليد كافيًا لحماية المتزلّجين. إنّ في التزلّج فوق الماء المتجمّد إغراءً قويًّا.



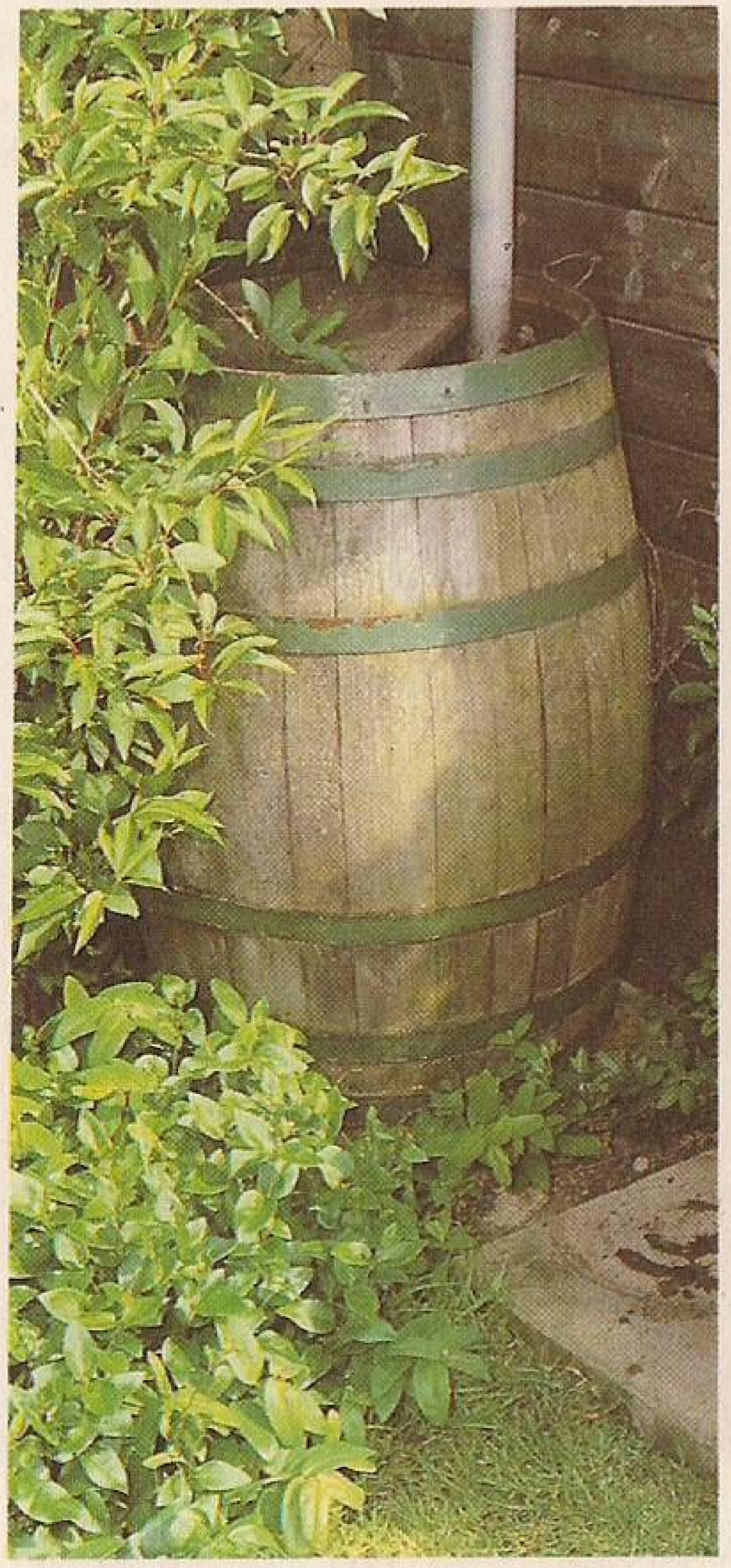
إذا وَقَعَ فَتًى في فُتْحَةِ جَليدٍ ، كَما حَدَثَ لِهذا الكَلْبِ ، فَقَدْ يَموتُ بَرْدًا قَبْلَ أَنْ يَتَمَكَّنَ أَحَدٌ مِنْ إنْقاذِهِ ، أَوْ قَدْ يَجْرُفُهُ التَّيّارُ المائِيُّ تَحْتَ الجَليدِ .

يَحلو لِلأَوْلادِ مُراقَبَةُ السَّمَكِ الذَّهَبيِّ في بِرْكَةِ السَّمَكِ. لٰكِنْ عَلَيْهِمْ أَلّا يَقْتَرِبوا كَثيرًا مِنَ الماءِ. لأَنَّهُ لَوْ وَقَعَ أَحَدُهُمْ عَلى رَأْسِهِ فَقَدْ يَغْرَقُ حَتّى في مِياهٍ غَيْرِ عَميقَةٍ.



إلى الأهل: لا تتركوا أطفالكم وحدهم قرب بركة السّمك أو قرب أيّ تجمّع مائيّ آخر. فالأطفال قد يغرقون في مياه بعمق سنتيمترات.

في حَديقَةِ بَيْتِ زِياد وَزينة بِرْميلُ ماءٍ. ولِذٰلِكَ البِرْميلِ غِطاءٌ.





إلى الأهل: عليكم ألّا تتركوا وعاء مائيًّا دون غطاء ، أيًّا كان ذلك الوعاء. حتّى دلو الماء ينبغي عدم وضعه بين يدي الأطفال. أمّا دلو الماء السّاخن فهو أشدّ خطرًا.

يُحِبُّ زِياد وَزينة أَنْ يُساعِدا أُمَّهُما في عَمَلِ المَطْبَخِ .



إلى الأهل : على الأمّ أن تحرص دائمًا على برم مماسك المقالي والقدور إلى الجهة الخلفيّة من جهاز الطّبخ حتّى لا يصطدم بها الأطفال . كذلك ينبغي سحب القابس قبل ملء إبريق الشّاي الكهربائيّ بالماء . فالكهرباء والماء إذا اجتمعا قد يسبّبان أذًى شديدًا .

ماذا تَفْعَلُ إذا أَوْقَعْتَ ماءً عَلى الأَرْضِ ؟ أَنا أَمْسَحُ الأَرْضَ جَيِّدًا ، فَالماءُ يَجْعَلُ الأَرْضَ زَلِقَةً .



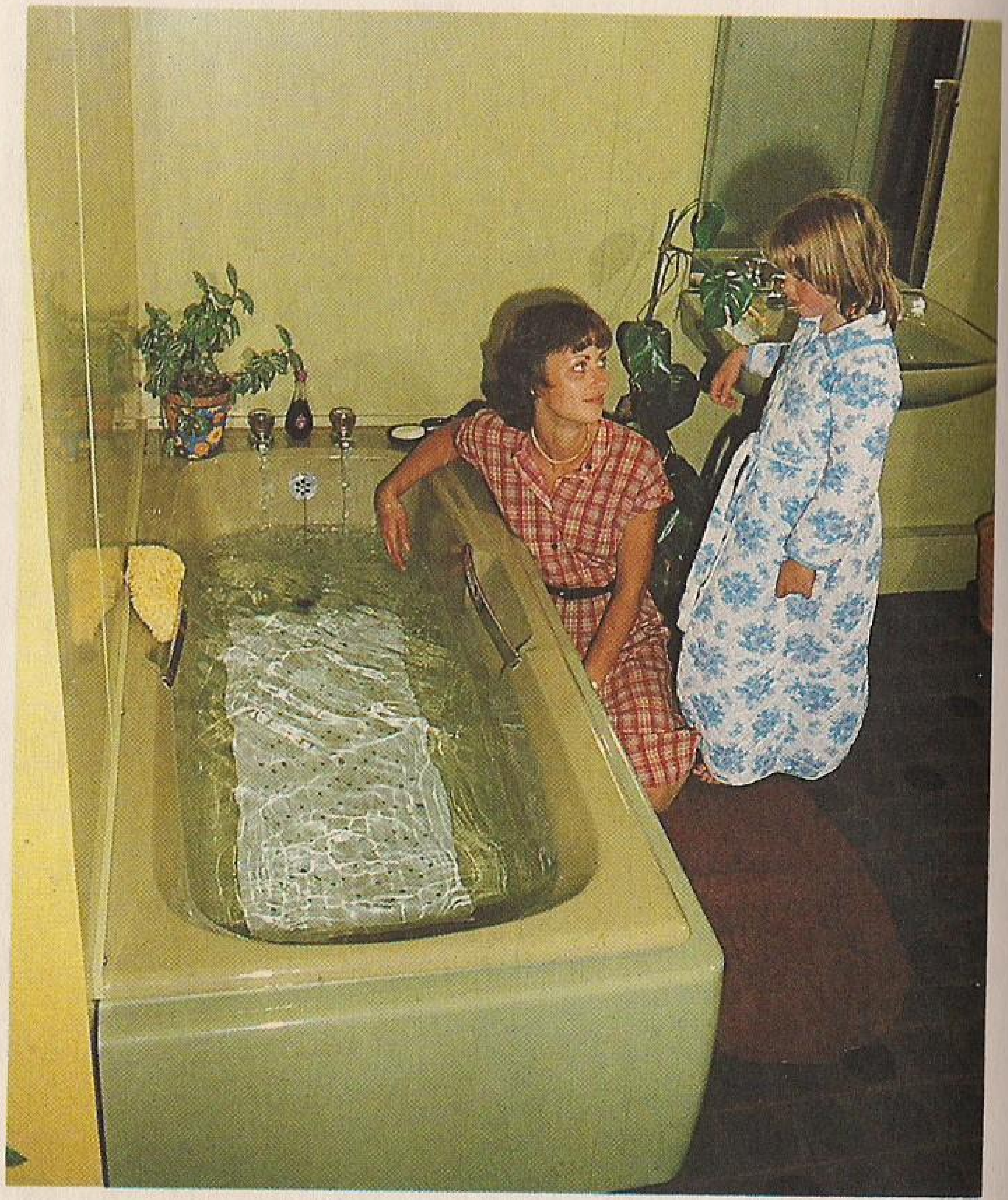
إلى الأهل : أبعدوا الإبريق السّاخن عن متناول الأطفال . وتذكّروا أنّ الماء يجعل الأرض زلقة ، لذا يحسن أن تنبّهوا الأطفال حين تكون الأرض ممسوحة حديثًا حتّى يبقوا بعيدًا عن الموضع الرّطب .

يَزورُ زياد وَزينة أَحْيانًا بَيْتَ جَدِّهِما . وَهُما يَشْعُرانِ هُناكَ بالرّاحَةِ وَالأَمانِ لِأَنَّ جَدَّتَهُما تَسْمَحُ لَهُما بِاللَّعِبِ في الحَديقَةِ ، وَتَحْكي لَهُما في المَساءِ قِصَصًا .



حَوْضُ الاِسْتِحْمامِ في بَيْتِ جَدِّهِما مُزَوَّدٌ ، مِثْلَ حَوْضِ الاِسْتِحْمامِ في بَيْتِهِما ، بِرُقْعَةٍ مَبْسوطَةٍ في قاعِ الحَوْضِ تَمْنَعُ الاِنْزِلاقَ .

إلى الأهل : ينبغي أن تمتنع تمامًا عن إدخال أيّ أداة كهربائيّة إلى الحمّام. في ذلك خطر شديد. وإذا كان الحمّام مزوّدًا بجهاز تدفئة كهربائيّ فينبغي أن يكون الجهاز عاليًا وبعيدًا جدًّا عن حوض الاستحمام وأن يكون مفتاح إدارته خارج الحمّام. ولا تستعمل مكنة الحلاقة في الحمّام إلّا إذا كان لها مقبس خاصّ. والأفضل استبدال خيط شدّ متّصل بالسّقف بمفتاح الضّوء الكهربائيّ المثبّت بالحائط.



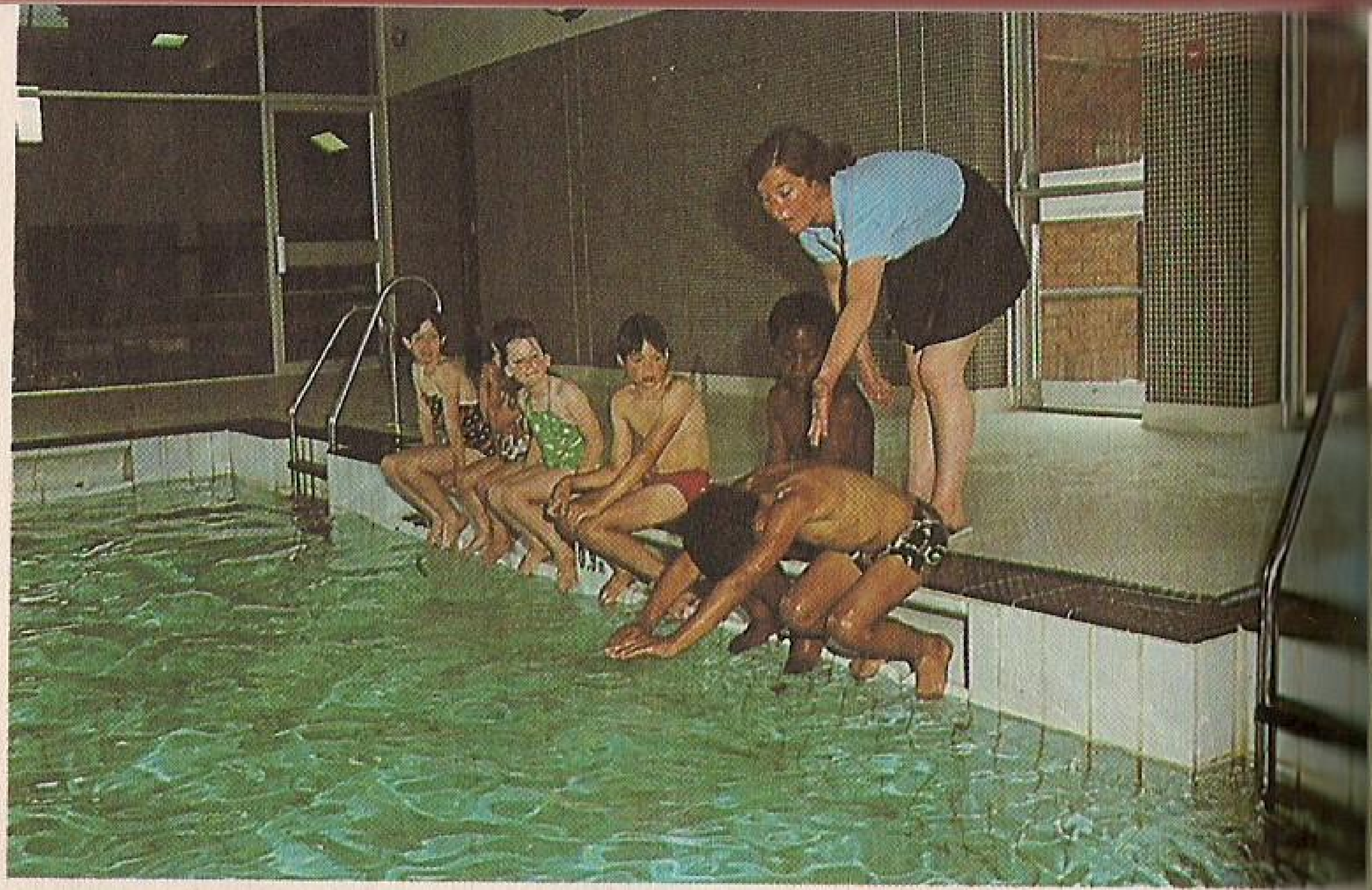
عِنْدَما تَمْلأُ حَوْضَ الاِسْتِحْمامِ بالماءِ ابْدأْ أَوَّلًا بِحَنَفِيَّةِ الماءِ البارِدِ ثُمَّ سَخِّنِ الماءَ بِحَنَفِيَّةِ الماءِ السّاخِنِ إلى دَرَجَةِ الحَرارَةِ المُناسِبَةِ . وَهكَذا تَضْمَنُ أَنَّكَ لا تُؤْذي نَفْسَكَ بالماءِ السّاخِنِ .

إلى الأهل : زوّدوا أحواض الاستحمام برقعة تمنع الانزلاق . ولا تتركوا الأطفال وحدهم في الحوض فقد يقعون ويغرقون .

زِياد وَزينة يَذْهَبانِ لِتَلَقّي دُورسٍ في السِّباحَةِ. إنَّهُما يَتَعَلَّمانِ أُصولَ السِّباحَةِ الصَّحيحَة.



وَبَعْدَ أَنْ يُتْقِنا أُصولَ السِّباحَةِ سَوْفَ يَتَلَقَّيانِ دُروسًا إضافِيّةً في مُساعَدَةِ الأَطْفالِ الَّذين يَجِدونَ صُعوبَةً في الماءِ.



إلى الأهل: ينصح بتعليم الأطفال السّباحة. شجّعوا أولادكم على تعلّم السّباحة ورافقوهم إلى المسبح. علّموهم صغارًا. فالطّفل يسهل عليه التعلّم حين يكون بين الثّانية والثالثة من عمره. بل إنَّ الطِّفل، حين يكون له من العمر سنة ونصف السّنة، لا يخاف عادة من الماء، وقد يسبح بشكل تلقائيّ.



زِيادٌ وَزينَةُ يَسْعَيانِ لِلْحُصولِ عَلى عَدَدٍ مِنْ شاراتِ المَهارَةِ في السِّباحَةِ وَالغَطْسِ وَالإِنْقاذِ. إِنَّهُما سَعيدانِ جِدًّا بِتَعَلُّمِهِما السِّباحَةَ وَيَنْتَظِرانِ بِشَوْقٍ الحُصولَ عَلى الشّاراتِ.

إلى الأهل : المنافسة تشجّع الأطفال ، لذا أعدّت بعض الأندية والمؤسسات شارات خاصّة بالسّباحة وما يتعلّق بها. وفي هذه الصّفحة صور شارات تقدّمها بعض الأندية في أوروبّا.



لِلسِّباحَةِ أُصولٌ وَقَواعِدُ سُلوكٍ يَنْبَغي مُراعاتُها :

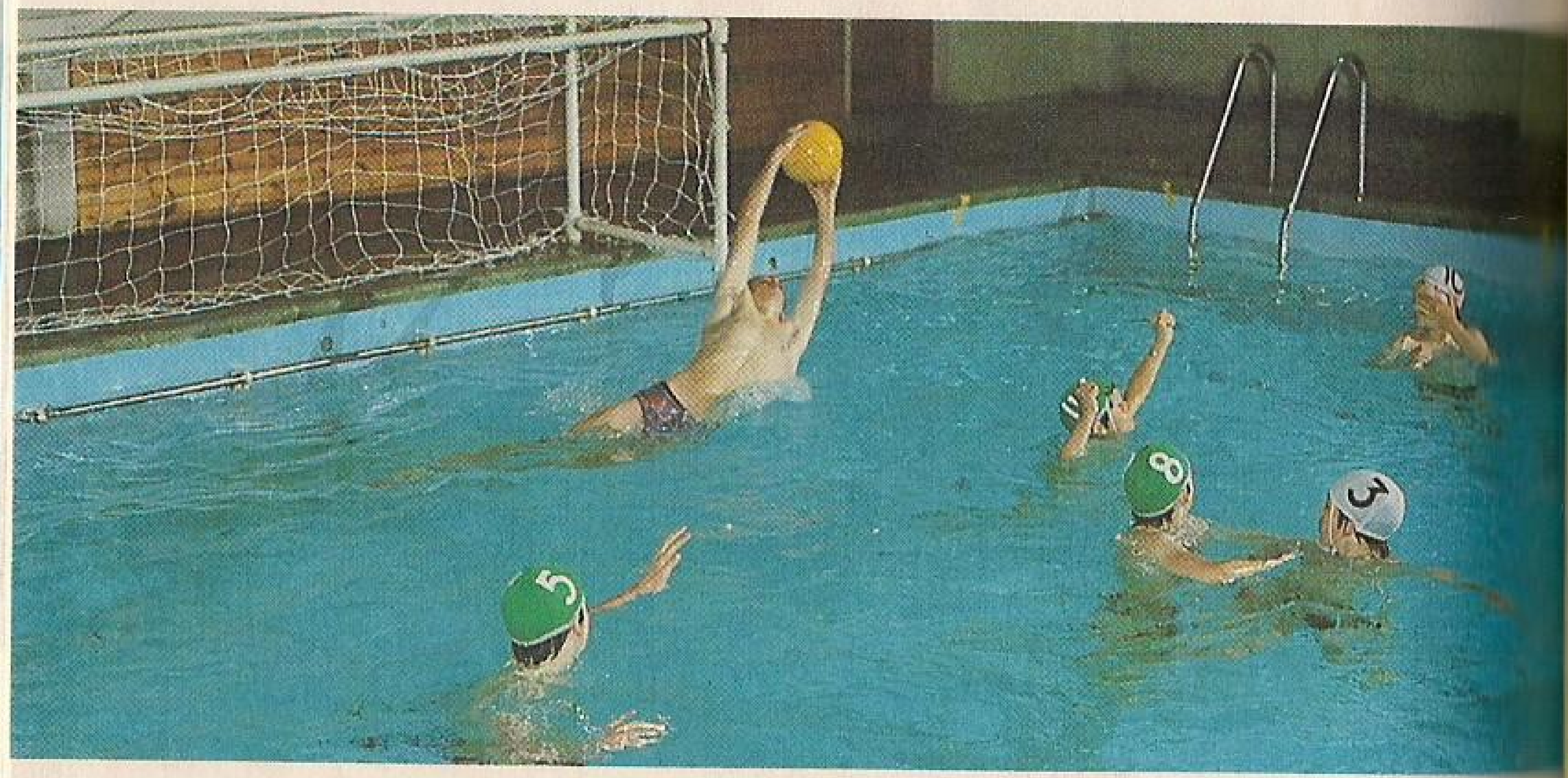
لا تَلْعَبْ أَلْعابًا خَشِنَةً وَلا تُطارِدِ الآخَرينَ.

لا تَصْرُخْ وَلا تَزْعَقْ.

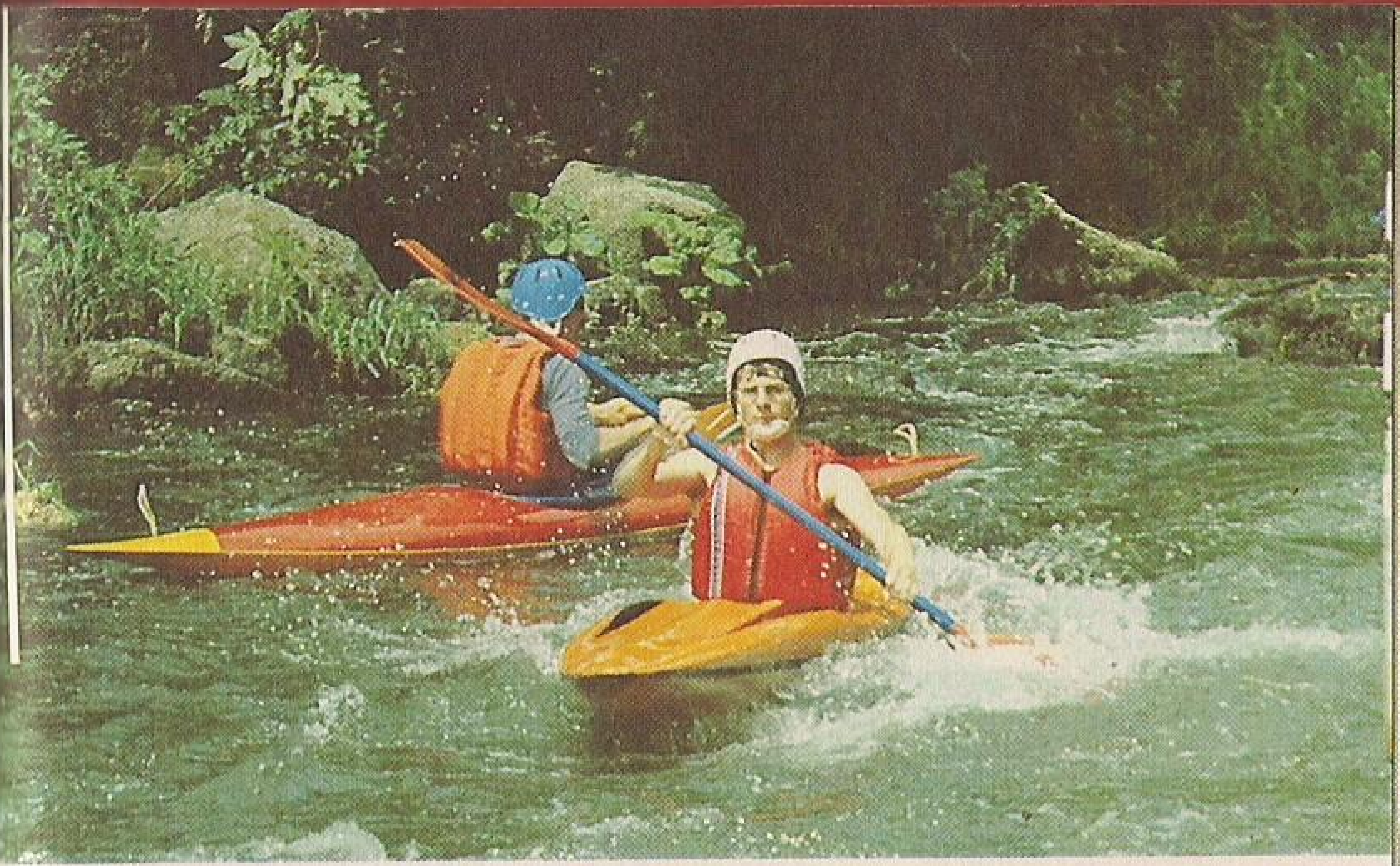
لا تَدْفَعِ النّاسَ إلى الماءِ أَبَدًا.

تَأَكَّدْ مِنْ أَنَّ المَكانَ الَّذي تَقْفِزُ إِلَيْهِ أَوْ تَغْطِسُ فيهِ عَميقٌ عُمْقًا كافِيًا وَخالٍ مِنَ السّابِحينَ.

لِلْماءِ أَلْعابٌ لَطيفَةٌ غَيْرُ خَطِرَةٍ ، مِثْلُ لُعْبَةِ كُرَةِ الماءِ. هٰذِهِ تَسْتَطيعُ أَنْ تُمارِسَها فَتَسْعَدَ بِها وَتُسْعِدَ رِفاقَكَ.



إلى الأهل : ليتعلّم الأولاد السّباحة بأنواعها ، سباحة الصّدر وسباحة الظّهر وغيرهما. وإذا استعملت النّظّارات المائيّة فينبغي أن يعرف الطّفل كيف يستعملها ، كما ينبغي أن تكون ذات مواصفات تضمن السّلامة.



إنَّ في رياضاتِ الماءِ تَسْلِيَةً ومُتْعَةً. ويَزيدُ في المُتْعةِ أنْ تَعْرِفَ الرِّياضَةَ الَّتي تُريدُها فتُمارِسَها وتَزْدادَ مَعْرِفَةً بها ومَهارَةً. ولَكِنْ يَجِبُ أنْ تَتَذَكَّرَ دائمًا أنَّ عَلَيْكَ قَبْلَ البَدْءِ بأيٍّ مِنْ رياضاتِ الماءِ أنْ تَتَعَلَّمَ السِّباحَةَ، وَأنْ تكونَ قادرًا على قَطْعِ ٥٠ مترًا سِباحَةً وَأنْتَ تَلْبَسُ ثِيابَ الرِّياضَةِ.

كما يَنْبَغي أنْ تَعْرِفَ كَيْفَ تَطْفو على ظَهْرِكَ دونَ أنْ تُضْطَرَّ إلى السِّباحَةِ وَأنْ تَعْرِفَ كَيْفَ تُبْقي رأْسَكَ مَرْفوعًا فَوْقَ الماءِ.

اِلْبَسِ الثِّيابَ المُناسِبَةَ (أُنْظُرْ ص ٤٧). وتَزَوَّدْ بالمُعَدّاتِ اللاّزمَةِ وَحافِظْ عَلَيْها صالِحَةً (أُنْظُرْ ص ٤٨–٤٩). وَعلى الإنْسانِ أنْ يَمْتَنِعَ عَنْ رَمْيِ النُّفاياتِ أَوِ الفَضَلاتِ وَالزُّجاجِ المَكْسورِ، فَذلِكَ ضارٌّ وَكَريهٌ. إنَّ كيسَ البْلاسْتيكِ مَثَلًا يُمْكِنُ أنْ يوقِفَ مُحَرِّكَ زَوْرَقٍ.



إلى الأهل: يمكن تشجيع الأولاد على ممارسة رياضات الماء. لكن عليهم أن يتعلّموا قواعد الرّياضة ويتدرّبوا عليها تحت إشراف متخصّصين. لا يجوز أبدًا السّماح للأولاد بممارسة هذه الرّياضات وحدهم، بل ينبغي أن يكون معهم بشكل دائم شخص راشد قادر متمرّس. إنّ لجودة المعدّات الرّياضيّة هنا أثرًا كبيرًا في حماية الأطفال، فلا تقبلوا إلّا بالمعدّات الّتي تتوافق مع متطلّبات السّلامة.

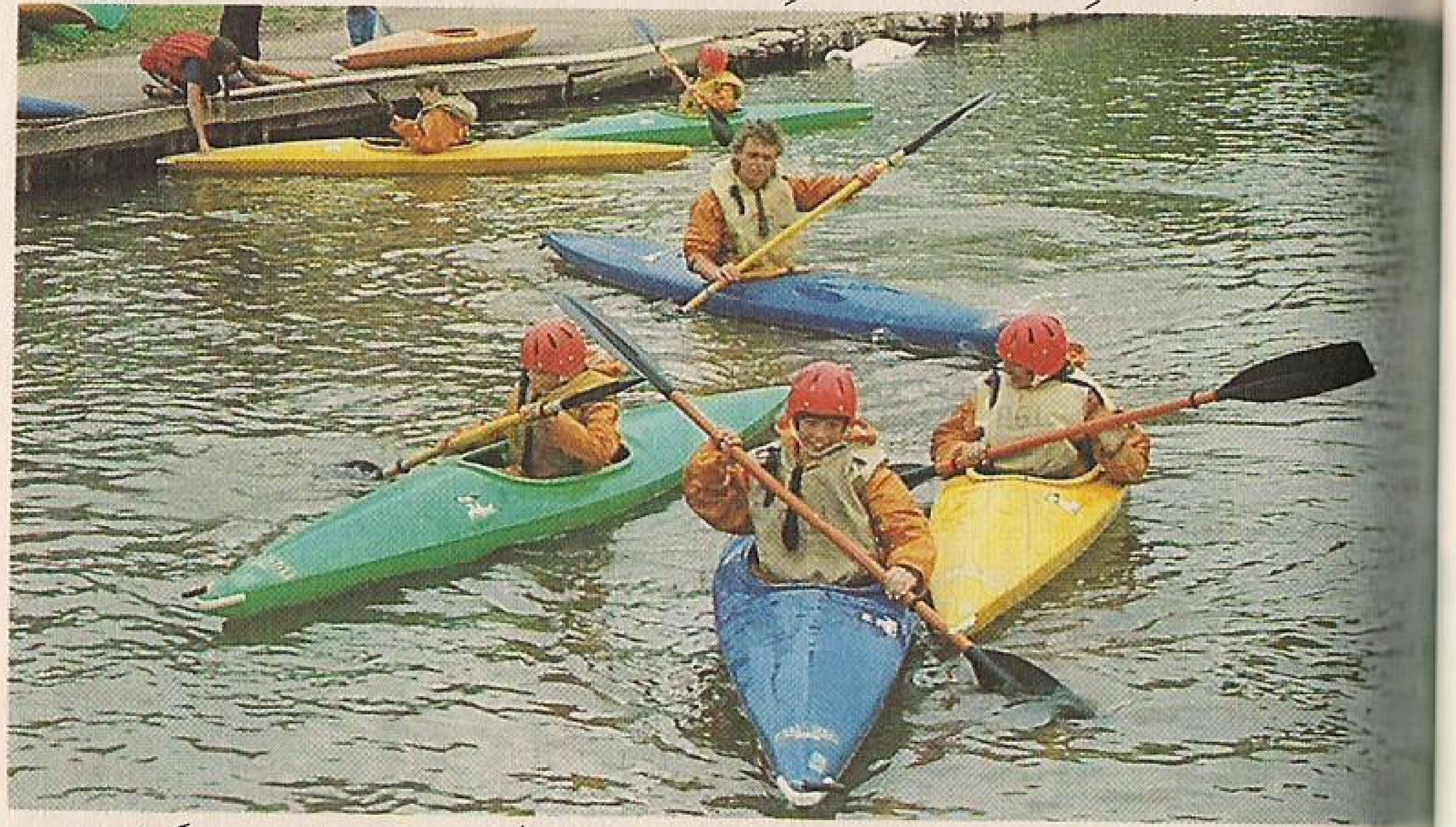
مِنَ الرِّياضاتِ المائيّةِ رِياضَةُ قِيادَةِ الزَّوارِقِ الشِّراعيّةِ .

ذَهَبَ زِياد إلى مَرْكَزٍ مِنْ مَراكِزِ هٰذِهِ الرِّياضَةِ بِرِفْقَةِ والِدِهِ . وَقَدْ سَرَّهُما أَنِ اكْتَشَفا أَنَّ الشّابَّ يَسْتَطيعُ أَنْ يُمارِسَ هٰذِهِ الرِّياضَةَ دونَ صُعوبَةٍ ، لٰكِنْ بَعْدَ أَنْ يَتَعَلَّمَ قَواعِدَها تَعَلُّمًا صَحيحًا .

إلى الأهل : هذه رياضة للشّباب ، ولكن لا بأس أن يتعرّف الأولاد إلى مبادئها ، فذلك يعدّهم للمستقبل.



إنَّ رُكوبَ الكاياكِ رِياضَةٌ مُمْتِعَةٌ لِلْغايَةِ ، وَهْيَ سَهْلَةٌ وَغَيْرُ خَطِرَةٍ ، وَبِخاصّةٍ إذا مورِسَتْ في مِياهٍ هادِئَةٍ قَريبَةٍ مِنَ اليابِسَةِ .



زِياد يُمارِسُ هٰذِهِ الرِّياضَةَ ، وَلٰكِنَّهُ حَريصٌ على أَنْ يَلْبَسَ دائمًا سُتْرَةَ النَّجاةِ وَالخُوذَةَ الواقِيَةَ . وَهْوَ يَتَعَلَّمُ الآنَ فُنونَ قِيادَةِ هٰذا الزَّوْرَقِ اللَّطيفِ ، وَيَعْلَمُ أَنَّ البارِعينَ في القِيادَةِ يَسْتَطيعونَ أَنْ يَقْلِبوا الكاياكَ وَأَنْ يَرُدّوهُ إلى وَضْعِهِ الصَّحيحِ دونَ صُعوبَةٍ .



التَّجْذيفُ الجَماعِيُّ

التَّجْذيفُ الجَماعِيُّ رِياضَةٌ قَديمَةٌ .

إنَّ الزَّوارِقَ الخاصَّةَ بِهٰذا النَّوْعِ مِنَ الرِّياضَةِ رَشيقَةُ المَنْظَرِ ، سَريعَةٌ ، غالِيَةُ الثَّمَنِ . وَقَدْ يَكونُ في الزَّوْرَقِ مُجَذِّفانِ أَوْ أَرْبَعَةٌ أَوْ حَتّى ثَمانِيَةٌ . وَعَلى كُلِّ واحِدٍ أَنْ يَعْمَلَ بانْسِجامٍ تامٍّ مَعَ سائِرِ أَعْضاءِ الفَريقِ ، لِذا كانَ التَّدْريبُ الكافي أَمْرًا بالِغَ الأَهَمِّيَّةِ . وَعَلى المُجَذِّفِ أَنْ يَعْرِفَ السِّباحَةَ جَيِّدًا لِيَنْجُوَ بِنَفْسِهِ في حالِ انْقِلابِ الزَّوْرَقِ ، كَما عَلَيْهِ أَنْ يَلْبَسَ ثِيابًا دافِئَةً مَتينَةً وَمُريحَةً .



وَيُرافِقُ زَوارِقَ التَّجْذيفِ عادَةً زَوْرَقُ إِنْقاذٍ . وَفي حالِ التَّدْريبِ يُرافِقُ المُدَرِّبُ عادَةً المُجَذِّفينَ .



المِشْراعُ (اللَّوْحُ الشِّراعِيُّ)

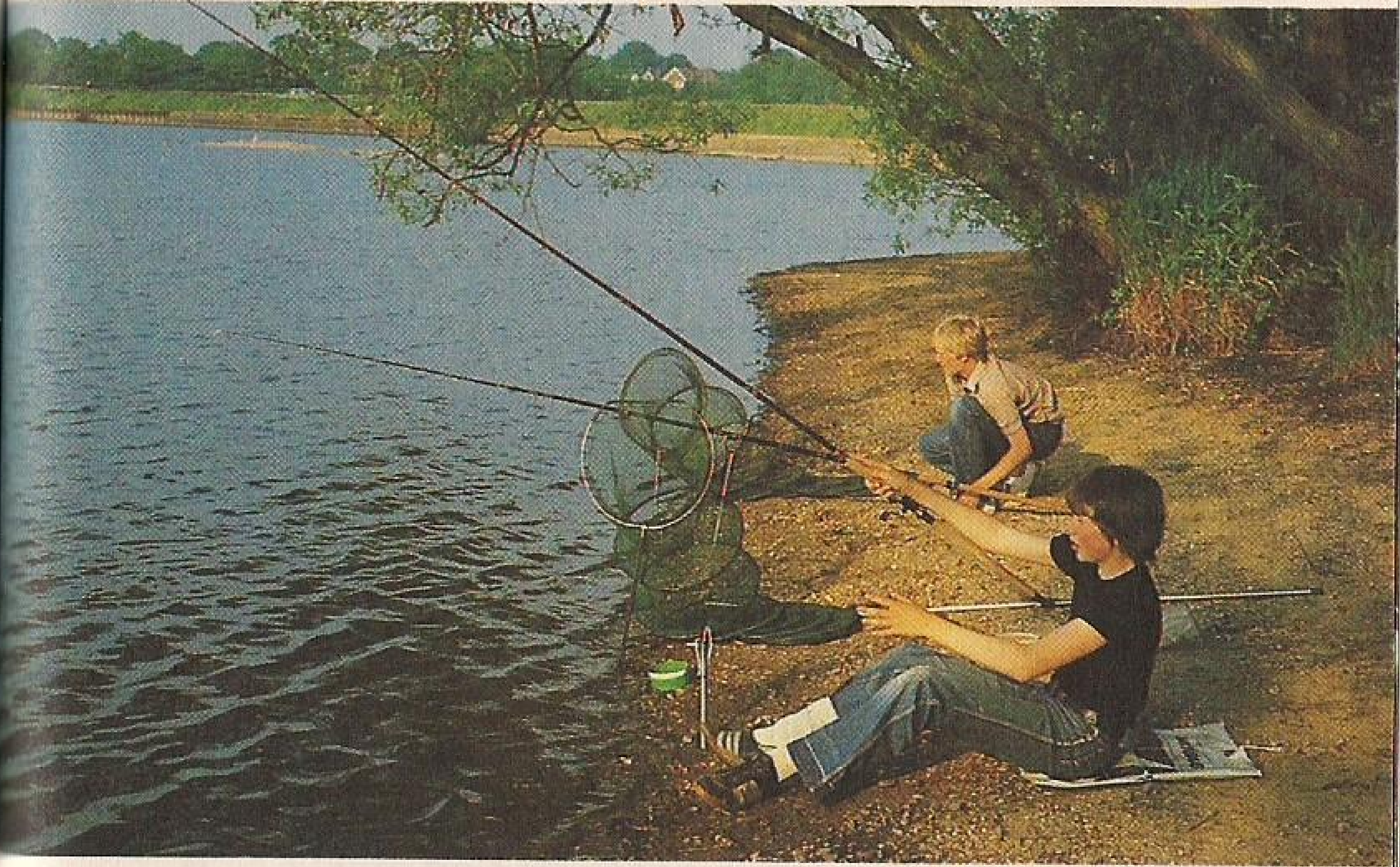
رِياضَةٌ مائِيَّةٌ فَرْدِيَّةٌ . يُصابُ مَنْ يُمارِسُها في أَوَّلِ الأَمْرِ بِأَلَمٍ في ذِراعَيْهِ ، لٰكِنَّهُ سُرْعانَ ما يَتَعَلَّمُ وَيَتَغَلَّبُ عَلى الصُّعوبَةِ وَبِخاصَّةٍ في رِعايَةِ مُدَرِّبٍ قَديرٍ .

وَسَلامَةُ الرِّياضِيِّ تَقْتَضي التَّزَوُّدَ بالثِّيابِ المُناسِبَةِ . لِذا فَإِنَّهُ مُحْتاجٌ إِلى ثِيابٍ تُبْقيهِ دافِئًا خارِجَ الماءِ وَتَحْتَهُ ، وَإِلى سُتْرَةِ نَجاةٍ .

صَيْدُ السَّمَكِ

يَذْهَبُ زِياد مَعَ أَبيهِ لِمُمارَسَةِ هِوايَةِ صَيْدِ السَّمَكِ . وَيَأْخُذُ زِياد مَعَهُ عُدَّةَ الصَّيْدِ الَّتي تَتَأَلَّفُ مِنْ قَضيبٍ (قَصَبَةٍ) وَخَيْطٍ وَعَوّامَةٍ (فِلِّينَةٍ) وَثُقّالَةٍ مِنَ الرَّصاصِ وَصِنّارَةٍ .

في الصَّفْحَةِ المُقابِلَةِ تَجِدُ عَدَدًا مِنَ النَّصائِحِ الَّتي يَحْسُنُ بِكَ أَنْ تَتَقَيَّدَ بِها إِذا كُنْتَ تَرْغَبُ في الذَّهابِ لِصَيْدِ السَّمَكِ .



إلى الأهل : ينبغي أن يكون الأولاد دائمًا في رفقة راشد يرعاهم . وينبغي أن تكون معدّاتهم مناسبة ، وأن يُعرف موعد عودتهم إلى البيت . وتذكّروا أنّ جرح الصّنّارة قد يتسبّب بمرض الكزاز ، لذا ينبغي مراجعة الطّبيب فور وقوع حادثة من هذا النّوع.

قَواعِدُ السَّلامَةِ لِلأَوْلادِ

* لا تَذْهَبْ إلى الصَّيْدِ وَحْدَكَ أَبدًا .
* اِذْهَبْ مَعَ رَفيقٍ لَكَ وَكُنْ عَلى مَقْرُبَةٍ مِنْ شَخْصٍ راشِدٍ .
* أَعْلِمْ أَباكَ أَوْ أُمَّكَ عَنِ المَكانِ الَّذي تَذْهَبُ إِلَيْهِ .
* عُدْ إلى البَيْتِ قَبْلَ حُلولِ الظَّلامِ .
* لا تَذْهَبْ لِلصَّيْدِ ما لَمْ تَكُنْ تُحْسِنُ السِّباحَةَ .
* كُنْ حَذِرًا في سَيْرِكَ قُرْبَ الماءِ .
* لا تَرْكُضْ فَقَدْ تَزْلَقُ قَدَمُكَ وَتَقَعُ في الماءِ .
* لا تَقْتَرِبْ مِنَ الماءِ كَثيرًا ، وَبخاصَّةٍ عَلى صُخورِ الشّاطِئِ ، فَقَدْ تَأْتي مَوْجَةٌ وَتوقِعُكَ في البَحْرِ .
* اِجْلِسْ في مَكانٍ مُريحٍ .
* يَحْسُنُ أَنْ تَرْبِطَ حَبْلًا بِشَجَرَةٍ قَريبَةٍ ثُمَّ تُعَلِّقَ طَرَفَهُ بِحِزامِكَ .
* لا تُمارِسِ الصَّيْدَ فَوْقَ أَرْضٍ موحِلَةٍ تُعَرِّضُكَ لِلانْزِلاقِ .
* إذا عَلِقَ الخَيْطُ فَلا تَنْزِلْ إلى الماءِ لِتُخَلِّصَهُ ما لَمْ تَكُنْ واثِقًا أَنَّ المَكانَ ضَحِلٌ ، قَليلُ العُمْقِ . اُطْلُبِ العَوْنَ مِنْ راشِدٍ .
* اُتْرُكْ مَسافَةً كافِيَةً بَيْنَكَ وَبَيْنَ الصَّيّادينَ الآخَرينَ .
* لا تَمْشِ وَراءَ فَتًى يَصْطادُ . فَقَدْ تُصيبُكَ الصِّنّارَةُ حينَ يَرْمي بِها مِنْ وَراءِ ظَهْرِهِ .
* اِحْذَرِ الصِّنّارَةَ ، وإذا جَرَحَتْكَ دَعِ الدَّمَ يَسيلُ لِبِضْعِ ثَوانٍ ، أَمّا إذا عَلِقَتْ فَلا تُحاوِلْ إِخْراجَها - اِبْحَثْ عَمَّنْ يُساعِدُكَ .
* لا تَذْهَبْ لِلصَّيْدِ في قارِبٍ إِلّا بِصُحْبَةِ راشِدٍ . لا تَتَجَوَّلْ في القارِبِ . اِجْلِسْ هادِئًا وَتَصَيَّدْ .
* اِلْبَسْ دائِمًا سُتْرَةَ النَّجاةِ . لا تَلْبَسْ في القارِبِ حِذاءً مَطّاطِيًّا .



اِسْتَقَلَّ زِياد وَزينة مَرْكَبًا لِلْقِيامِ بِنُزْهَةٍ. لَبِسا سُتْرَةَ النَّجاةِ وَلَمْ يَكُنْ أَيٌّ مِنْهُما يَتَخَلّى عَنْها إِلّا حينَ كانَ يَدْخُلُ قَلْبَ المَرْكَبِ وَيَبْقى فيهِ. عَلى الواحِدِ مِنّا في أَمْثالِ هٰذِهِ الرِّحْلاتِ أَنْ يَنْحَنِيَ كُلَّما مَرَّ المَرْكَبُ تَحْتَ قَنْطَرَةٍ أَوْ جِسْرٍ مُنْخَفِضٍ. كَذٰلِكَ عَلَيْنا أَنْ نَجْلِسَ هادِئينَ وَبِخاصَّةٍ في المَراكِبِ الصَّغيرَةِ المُعَرَّضَةِ لِلاهْتِزازِ أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِها. إِنَّ السُّقوطَ أَمْرٌ خَطِرٌ لَيْسَ فَقَطْ بِسَبَبِ إِمْكانِ التَّعَرُّضِ لِلغَرَقِ بَلْ أَيْضًا بِسَبَبِ إِمْكانِ الاِصْطِدامِ بِمِرْوَحَةِ المَرْكَبِ.

مِنْ قَواعِدِ السَّلامَةِ في السِّباحَةِ

لا تَسْبَحْ **أَبَدًا** حَيْثُ تَرى إِشارَةً تَمْنَعُ ذٰلِكَ.

لا تَسْبَحْ **أَبَدًا** حَيْثُ تَجِدُ عَلَمًا أَحْمَرَ، فَذٰلِكَ دَليلُ خَطَرٍ.

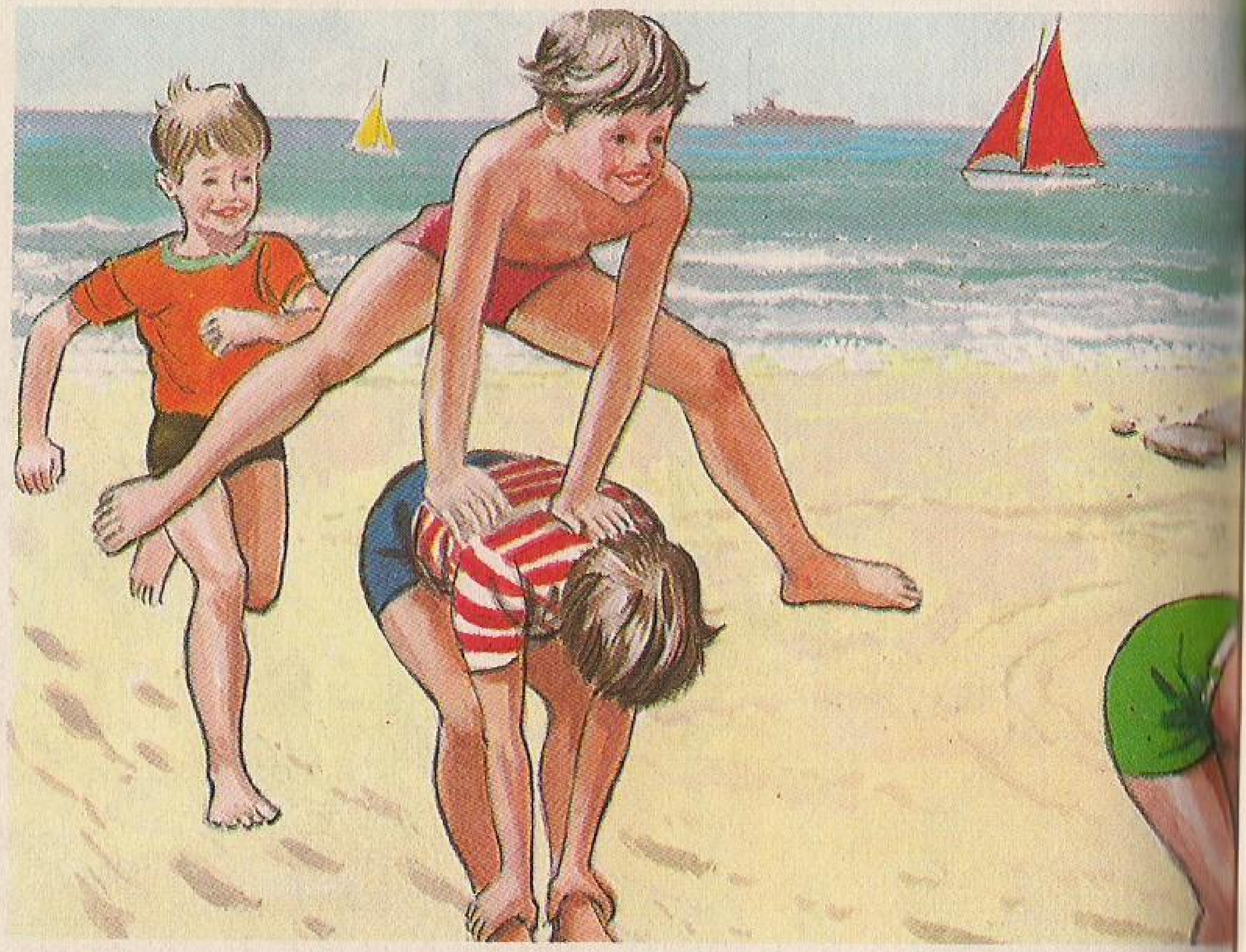
اِسْبَحْ حَيْثُ تَجِدُ إِشارَةً تَسْمَحُ بِالسِّباحَةِ. وَإِذا لَمْ تَجِدْ إِشارَةً فَاسْأَلْ مَنْ يَقْدِرُ عَلى إِعْطائِكَ جَوابًا صَحيحًا.

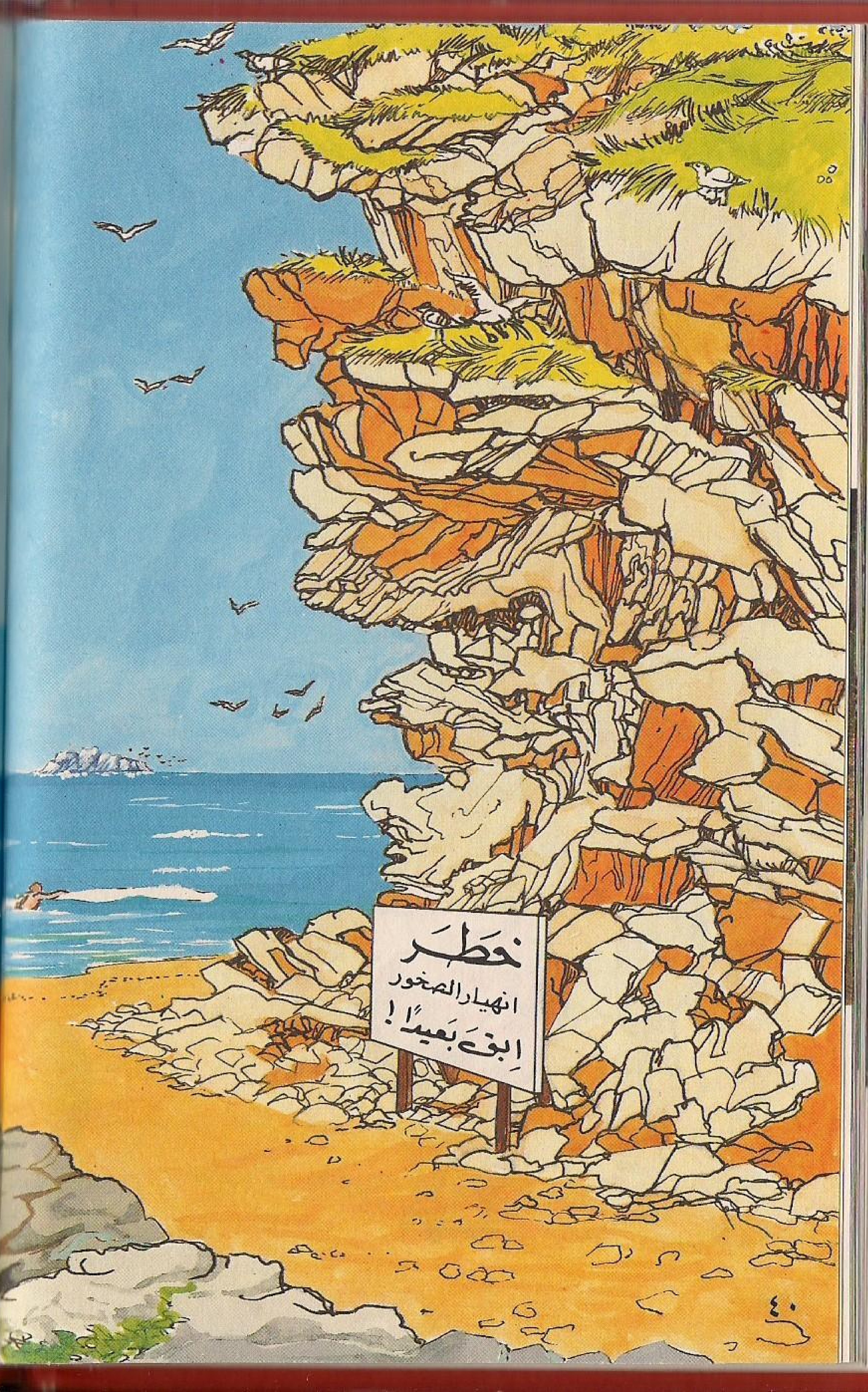
اِسْبَحْ حَيْثُ يَكْثُرُ النّاسُ.

لا تَسْبَحْ وَحْدَكَ أَبَدًا.

لا تَبْعُدْ عَنِ الشّاطِئِ. وَلا تَبْقَ في الماءِ طَويلًا.

لا تَسْبَحْ مُباشَرَةً بَعْدَ تَناوُلِكَ الطَّعامَ.





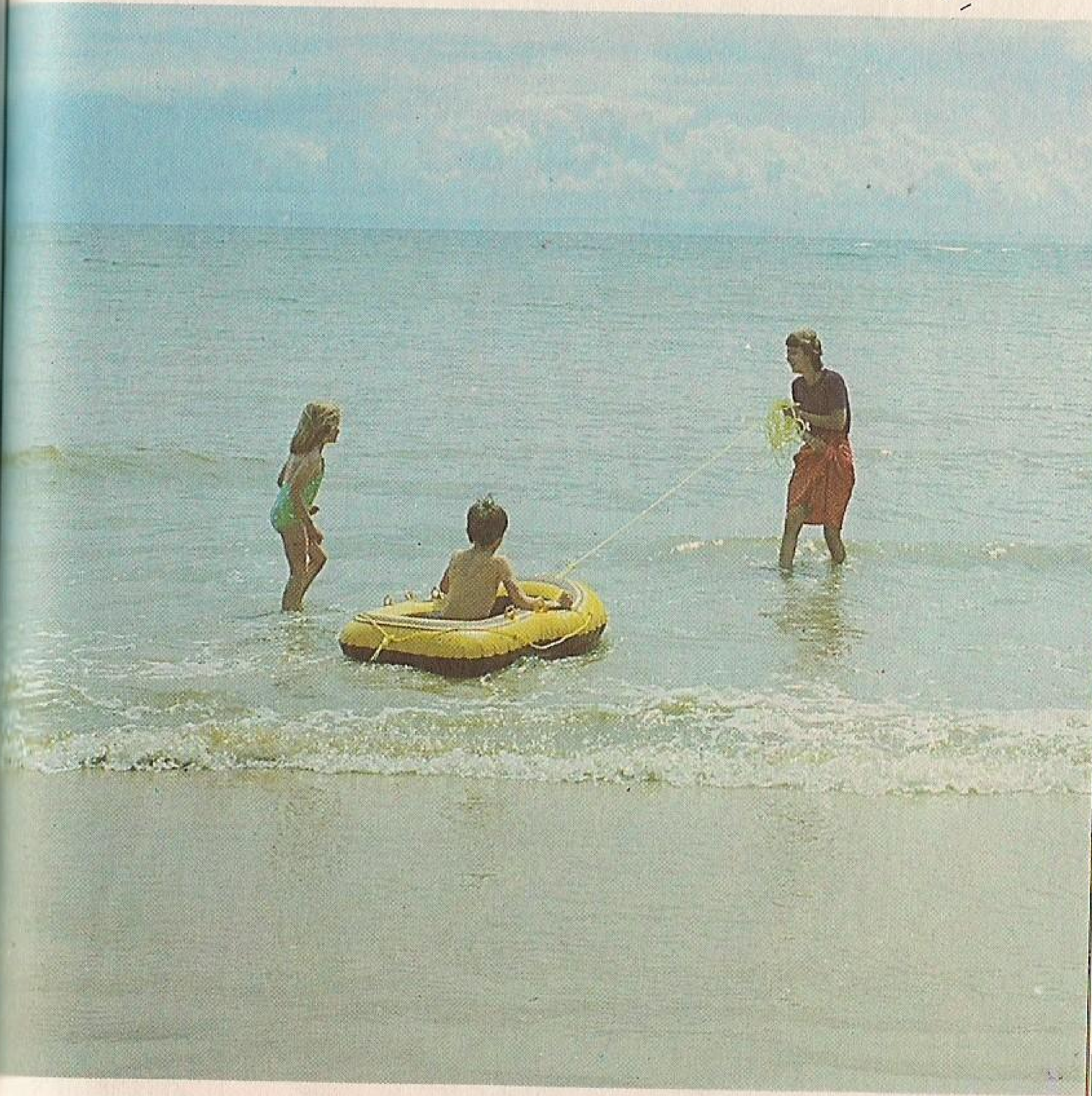
فِي الصَّيْفِ يَذْهَبُ الأَوْلادُ إِلى شاطِئِ البَحْرِ بِصُحْبَةِ أَهْلِهِمْ.

يُحِبُّ الأَوْلادُ مُمارَسَةَ السِّباحَةِ فِي مِياهِ الشّاطِئِ. وَهُمْ حَرِيصُونَ عَلى أَلّا يَقْتَرِبوا مِنَ الأَماكِنِ الصَّخْرِيَّةِ الخَطِرَةِ، أَمّا الصُّخورُ العادِيَّةُ فَلا بَأْسَ مِنَ الجُلوسِ عِنْدَها.

إلى الأهل: عليكم أن تدقّقوا في اللّافتات المرفوعة على الشّاطئ لتعرفوا المكان الملائم للسّباحة. على الأولاد ألّا يسبحوا وحيدين. ويحسن أن يكون على الشّاطئ أشخاص متخصّصون في الإنقاذ. راقِبوا باهتمام الأطفال الصّغار وبخاصّة حين يكونون في الماء. انتبهوا لأوقات المدّ والجزر.



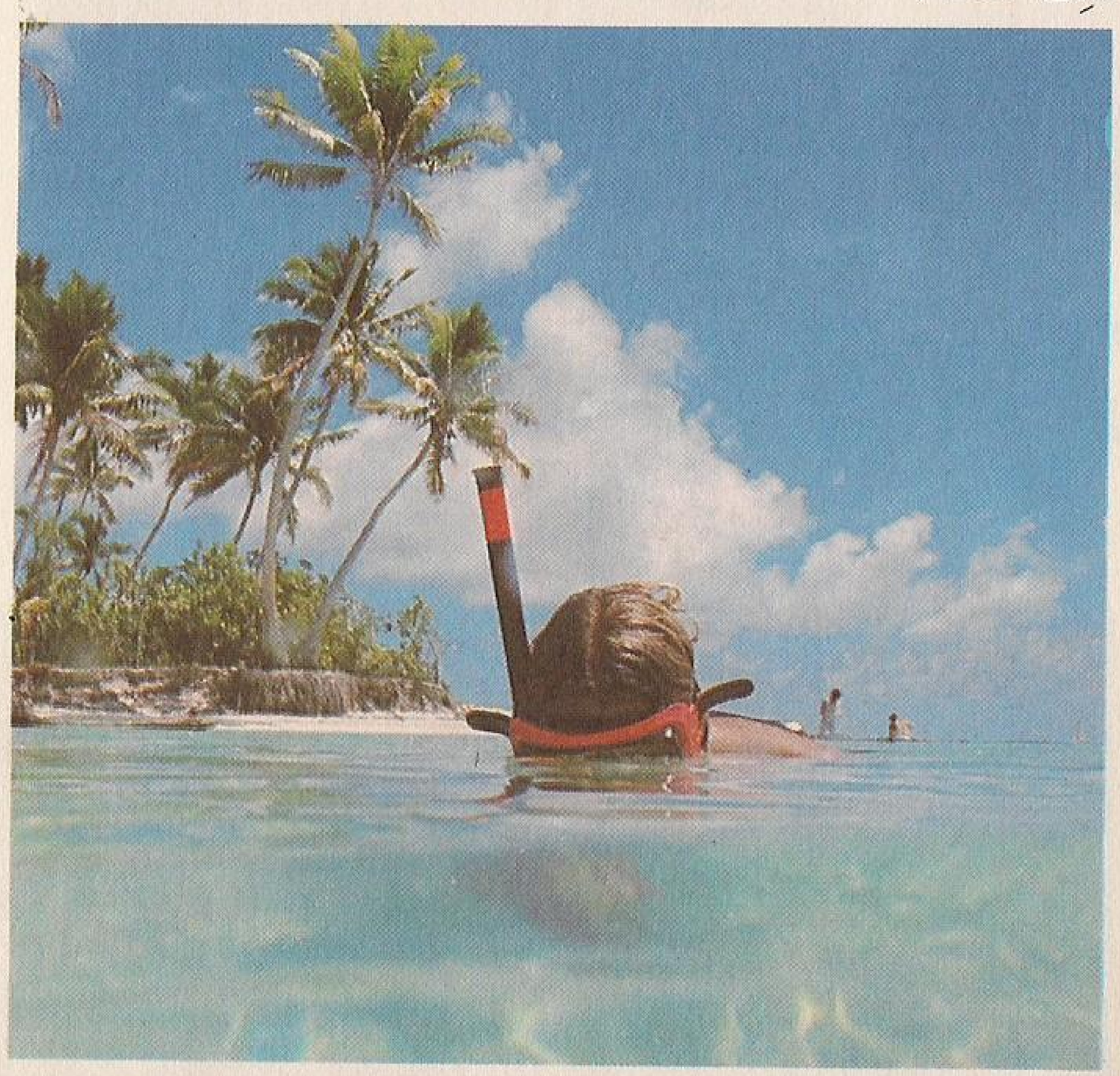
لا تَلْعَبْ أَبَدًا فَوْقَ قارِبِكَ الهَوائِيِّ (المَنْفوخِ بالهَواءِ) على شاطِئِ البَحْرِ ، ما لَمْ يَكُنْ بِصُحْبَتِكَ شَخْصٌ راشِدٌ يُمْسِكُ لَكَ القارِبَ لِئَلّا تَقْذِفَهُ الأَمْواجُ بَعيدًا .

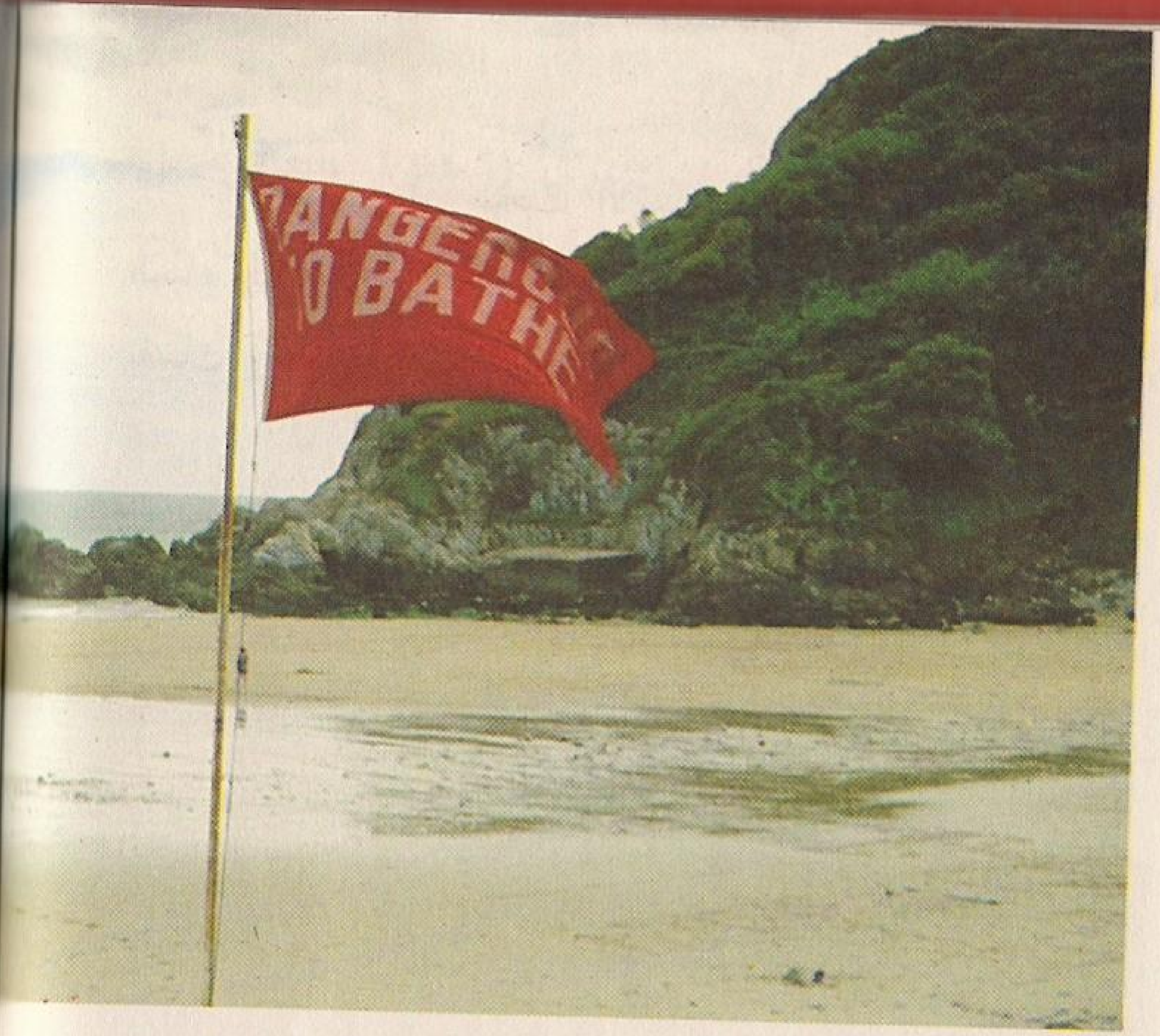


إلى الأهل : يحمل الجزر أو الرّيح القارب الهوائيّ أو الفرشة الهوائيّة بسرعة إلى عرض البحر. فلا تضع فرشةً هوائيّةً أبدًا فوق الماء. القوارب واللّعب الهوائيّة المُشابهة ينبغي ربطها بحبل والإمساك بطرف الحبل طوال وجودها في الماء.

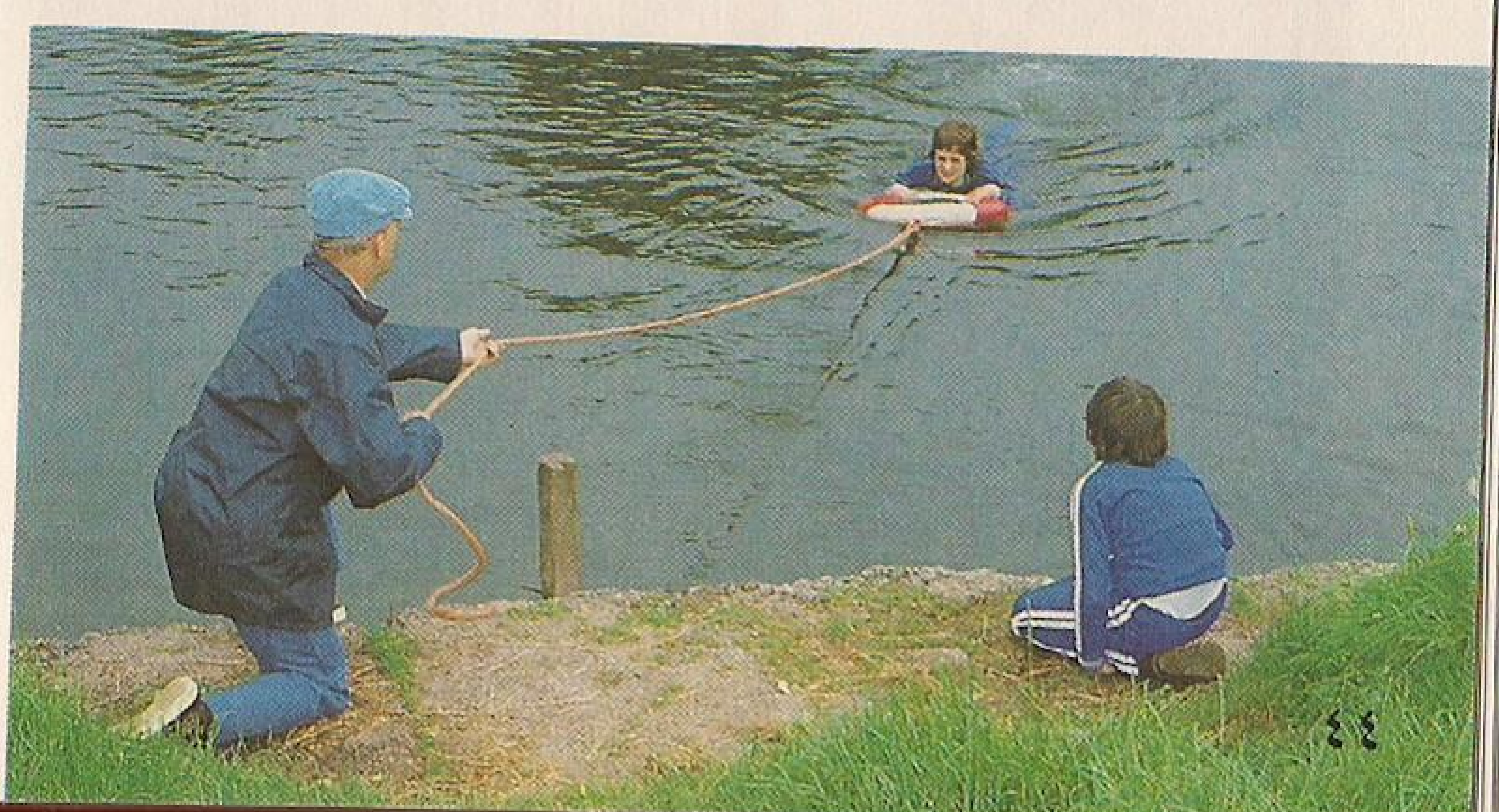
مِنَ المُمْتِعِ أَنْ يَبْحَثَ الإِنسانُ عَنِ الأَصْدافِ مَعَ انْحِسارِ المِياهِ وَقْتَ الجَزْرِ ، وَلٰكِنْ عَلَيْكَ الانْتِباهُ ، إِذْ سُرْعانَ ما قَدْ تَجِدُ نَفْسَكَ وَقَدْ داهَمَتْكَ مِياهُ المَدِّ . فَعَلَيْكَ مُراقَبَةُ المِياهِ بِعِنايَةٍ . لا تَقْفِزْ في الماءِ وَلا تَغْطِسْ إِلّا إِذا سَمَحَ لَكَ راشِدٌ بِفِعْلِ ذٰلِكَ .

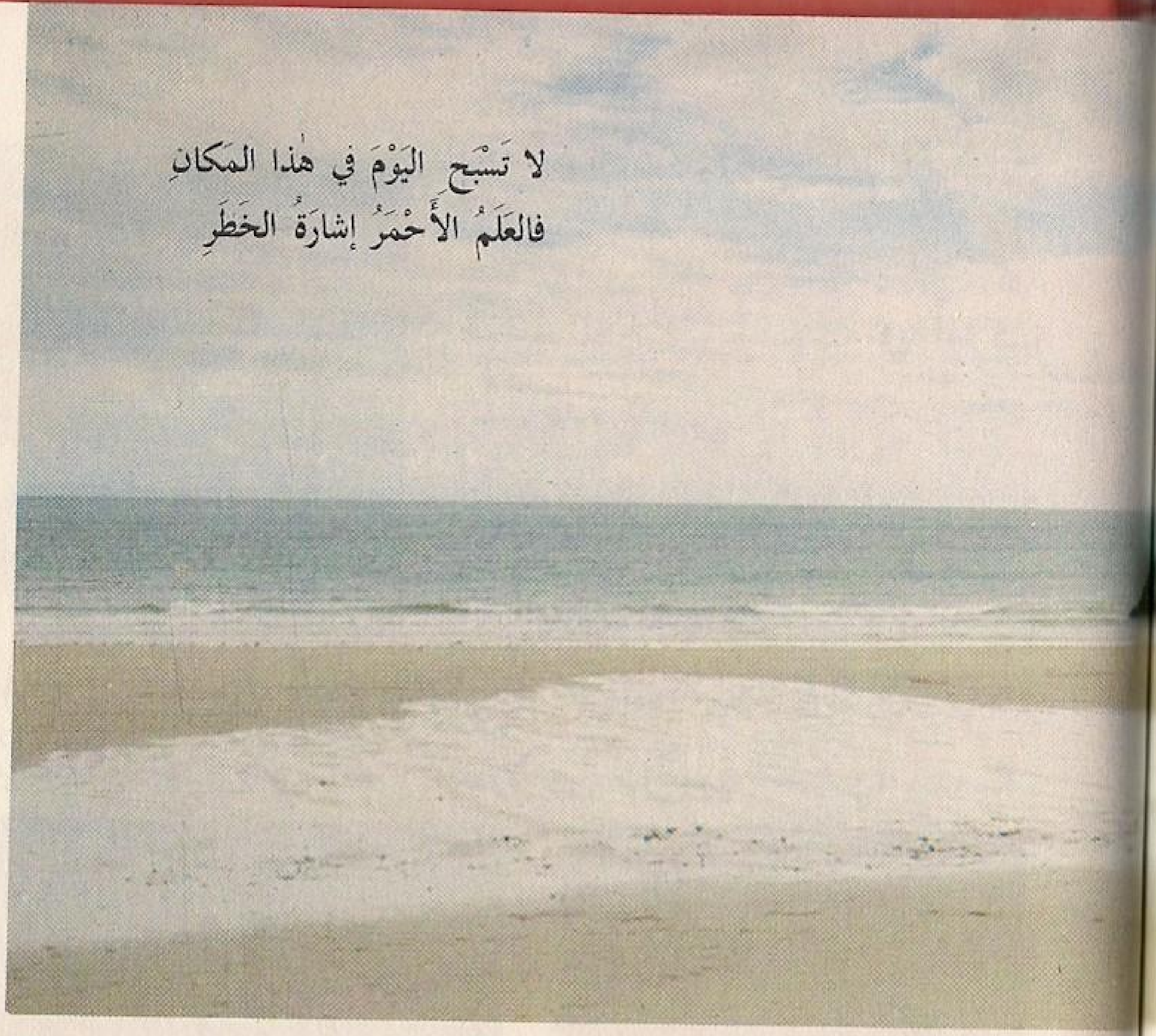
وَفي اسْتِعْمالِ جِهازِ الغَوْصِ البَسيطِ الَّذي تَراهُ في الصّورَةِ مُتْعَةٌ . لٰكِنْ تَذَكَّرْ أَنَّ عَلَيْكَ أَنْ تُبْقِيَ الأُنْبوبَ في وَضْعٍ عَمودِيٍّ ، وَأَنْ تَغُطَّ قِناعَ الوَجْهِ بِالماءِ قَبْلَ اسْتِعْمالِهِ ، وَأَنْ تَتَنَفَّسَ عَبْرَ الأُنْبوبِ مِنْ فَمِكَ فَقَطْ .





إنَّ لِدَواليبِ الطَّوْفِ عادَةً مَماسِكَ يَتعَلَّقُ بِها الإِنْسانُ ، كَما إنَّ لَها حَبْلًا طَويلًا يَشُدُّهُ المُنْقِذُ ساحِبًا الدّولابَ والَّذي يَتَمَسَّكُ بِهِ إلى شاطِئِ السَّلامَةِ .

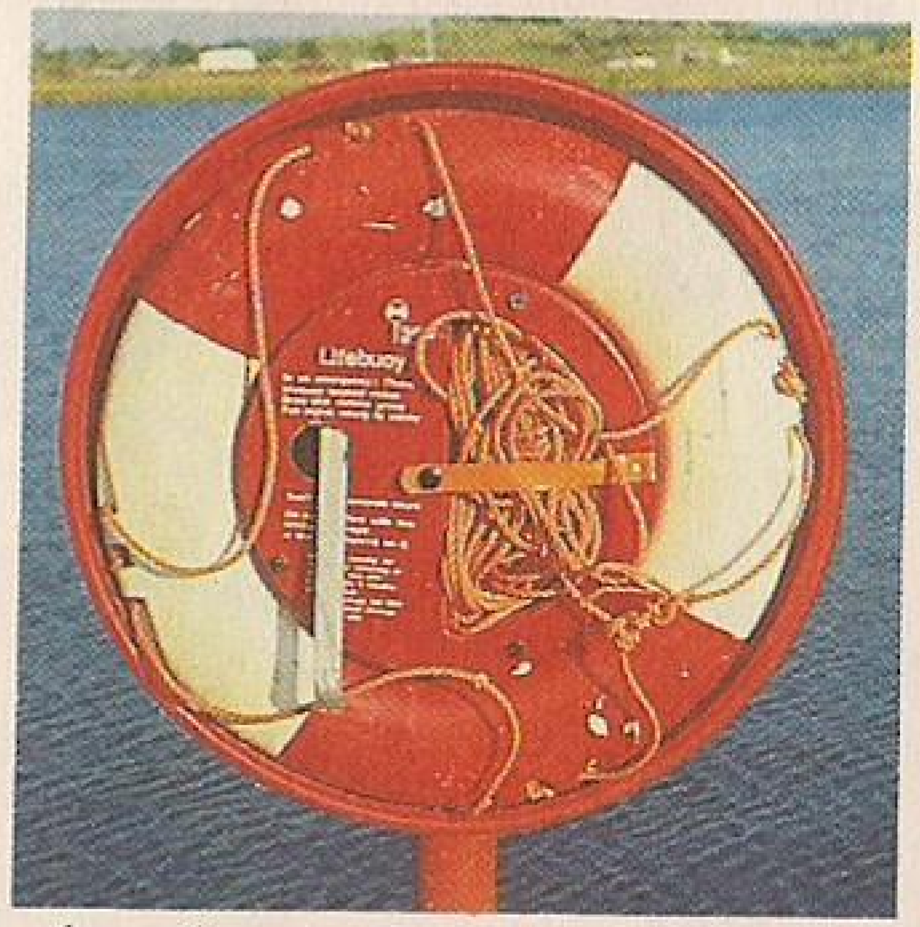




لا تَسْبَحِ اليَوْمَ في هٰذا المَكانِ
فالعَلَمُ الأَحْمَرُ إشارَةُ الخَطَرِ

مُعدّاتُ الإِنْقاذِ

توضَعُ دَواليبُ الطَّوْفِ عادَةً في أَماكِنَ قَريبَةٍ مِنَ المِياهِ . وَكَثيرًا ما تكونُ أَلْوانُها بُرْتُقالِيَّةً أَوْ حَمْراءَ وَبَيْضاءَ .



تُسْتَعْمَلُ هٰذِهِ الأَلْوانُ لأَنَّها تَبْدو واضِحَةً مَعَ الماءِ .

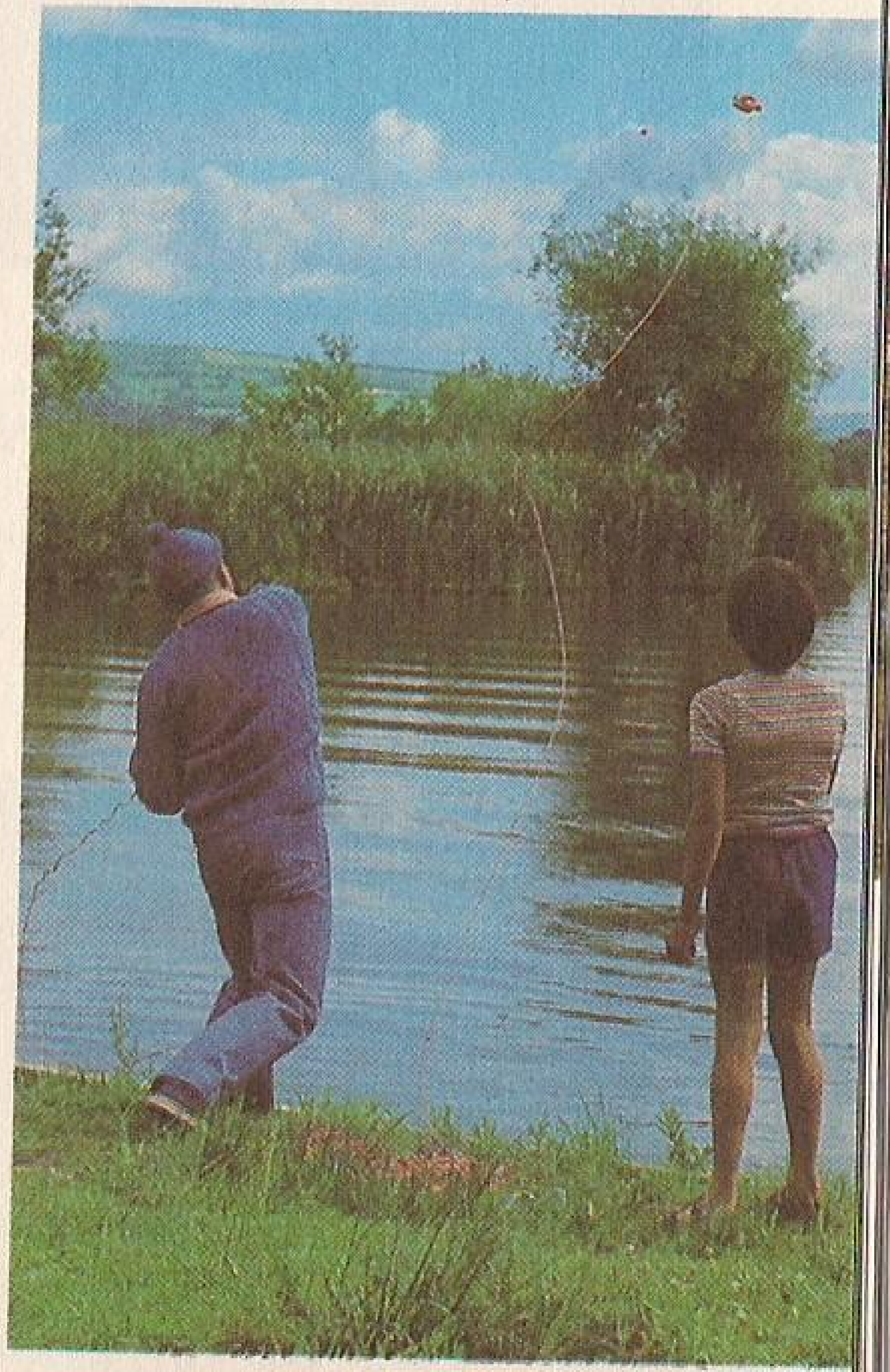




عَلَيْكَ دائمًا أَنْ تَتَّبِعَ إِرْشاداتِ اللاّفِتاتِ الَّتي تُنَبِّهُكَ إلى الخَطَرِ. فَهٰذِهِ اللاّفِتاتُ وُضِعَتْ في أَماكِنِها لِمُساعَدَةِ النّاسِ.

وَمِنْ وَسائِلِ الإِنْقاذِ أَيْضًا حِبالُ القَذْفِ، وَهِيَ حِبالٌ دَقيقَةٌ يُمْكِنُ قَذْفُها إلى أَماكِنَ بَعيدَةٍ لِتَصِلَ إلى أولٰئِكَ المُحْتاجينَ إلى الإِنْقاذِ فَيَتَمَسَّكوا بِها. وَهِيَ أَسْرَعُ وُصولًا مِنْ دَواليبِ الطَّوْفِ.





تَذَكَّرْ أَنَّ عَلَيْكَ حينَ تَرْمي حَبْلَ القَذْفِ أَنْ تَظَلَّ مُمْسِكًا بِطَرَفِهِ بِقُوَّةٍ.

مُعَدّاتُ الإِنْقاذِ الخاصَّةُ بِكَ

إذا رَكِبْتَ مَرْكَبًا مِنْ أَيِّ نَوْعٍ كانَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَرْتَدِيَ سُتْرَةَ نَجاةٍ. إِنَّ سُتْرَةَ النَّجاةِ تُبْقيكَ عائِمًا وَتُبْقي رَأْسَكَ فَوْقَ الماءِ حَتّى وَلَوْ كُنْتَ جَريحًا أَوْ غائِبًا عَنِ الوَعْيِ. مِنْ سُتَرِ النَّجاةِ أَنْواعٌ:

١. السُّتْرَةُ المَنْفوخَةُ وَالجاهِزَةُ لِلاِسْتِعْمالِ.
٢. السُّتْرَةُ نِصْفُ المَنْفوخَةِ.
٣. السُّتْرَةُ غَيْرُ المَنْفوخَةِ وَالَّتي تُنْفَخُ بِالفَمِ أَوْ بِقِنّينَةٍ مِنَ الهَواءِ المَضْغوطِ عِنْدَ الحاجَةِ.
٤. لِلأَطْفالِ دونَ السّابِعَةِ سُتْرَةٌ خاصَّةٌ.

وَمَعَ أَنَّ الصِّنْفَ الأَوَّلَ يُشْعِرُ الإِنْسانَ بِالضّيقِ وَلٰكِنَّهُ الأَكْثَرُ أَمانًا. وَالصِّنْفُ الثّاني أَقَلُّ إِزْعاجًا، كَما إِنَّهُ يُبْقي المَرْءَ عائِمًا رَيْثَما يَقومُ بِنَفْخِ السُّتْرَةِ نَفْخًا تامًّا.



مِنْ أَدواتِ الإنْقاذِ أَيْضًا **سُتْرَةُ الطَّوْفِ**. وَهِيَ مِثْلُ سُتْرَةِ النَّجاةِ تُبْقِي الإنْسانَ عائمًا وَلٰكِنَّها لا تُبْقِي رَأْسَهُ فَوْقَ الماءِ. وَمِنْ هُنا فَهِيَ أَقَلُّ سَلامَةً مِنْ سُتْرَةِ النَّجاةِ، وَلٰكِنَّها أَيْضًا أَقَلُّ إِزْعاجًا.

وَعَلى المَرْءِ أَنْ يَخْتارَ القِياسَ المُناسِبَ مِنْ سُتْرَةِ الطَّوْفِ لأَنَّ القِياسَ الكَبيرَ قَدْ يَرْتَفِعُ إِلى الوَجْهِ وَيُضايِقُ كَثيرًا، وَقَدْ يَكونُ الاِسْتِغْناءُ عَنْها عِنْدَئِذٍ خَيْرًا مِنِ اسْتِعْمالِها. وَيُمْكِنُ رَبْطُ السُّتْرَةِ مِنْ أَسْفَلُ بِشَريطٍ حَوْلَ الفَخِذَيْنِ فَيَمْنَعُ ارْتِفاعَها إِلى الوَجْهِ.

إلى الأهل: ينبغي التأكّد من أنّ الولد يلبس سترة واقية في كلّ مرّة يركب فيها مركبًا. كما ينبغي تفحّص السّترة بحيث تلائم جسمه وسنّه.





إذا كُنْتَ تَنْوي الذَّهابَ في نُزْهَةٍ بَحْرِيَّةٍ فَإِلَيْكَ قائِمَةً بِما تَحْتاجُ إِلَيْهِ. حاوِلْ أَنْ تَعْرِفَ فائِدَةَ كُلِّ مَطْلَبٍ في هٰذِهِ القائِمَةِ.

ثِيابٌ دافِئَةٌ؛ ثِيابٌ مانِعَةٌ لِلماءِ؛ أَحْذِيَةٌ مُناسِبَةٌ؛ مِرْساةٌ وَحَبْلٌ؛ مِجْذافانِ؛ مِقْدارٌ كافٍ مِنَ الوَقودِ؛ سُتَرُ نَجاةٍ؛ حَبْلٌ إِضافِيٌّ؛ ساعَةُ يَدٍ مانِعَةٌ لِلماءِ؛ راديو (لِسَماعِ حالَةِ الطَّقْسِ)؛ طَعامٌ مُعَدٌّ وَماءٌ أَوْ عَصيرٌ.

إلى الأهل: لا تسمحوا أبدًا للأولاد بالذّهاب وحدهم في قارب. ينبغي أن يرافقهم شخص راشد قادر متمرّس.

القَواعِدُ الأَساسيّةُ في السَّلامَةِ المائيّة

تَجَنَّبِ الأَخْطارَ ، لٰكِنْ إنْ وَقَعْتَ في الماءِ .

حاوِلْ ، وأَنْتَ تَقَعُ ، أَنْ تأْخُذَ نَفَسًا عَميقًا ؛

اِقْطَعْ نَفَسَكَ حَتّى يَرْتَفِعَ رأْسُكَ فَوْقَ الماءِ ؛

حاوِلْ أَنْ تُبْقِيَ عَيْنَيْكَ مَفْتوحَتَيْنِ ؛

تَمَسَّكْ بأَيِّ شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يُساعِدَكَ ؛

أُصْرُخْ طالِبًا النَّجْدَةَ ؛

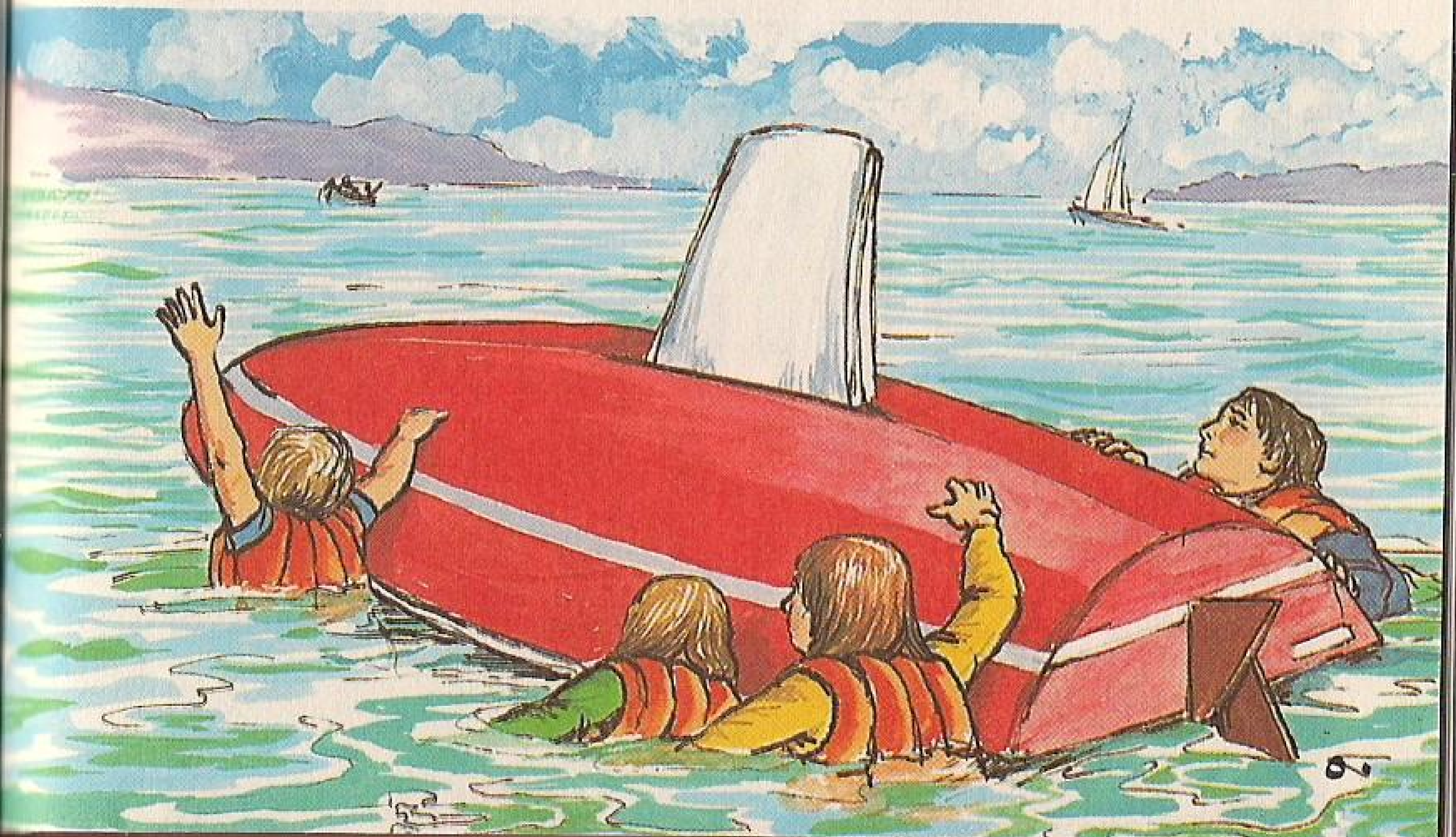
خُذْ نَفَسًا عَميقًا وَحاوِلْ أَنْ تَقِفَ ، فَقَدْ لا يَكونُ الماءُ في الارْتِفاعِ الَّذي تَظُنُّ ؛

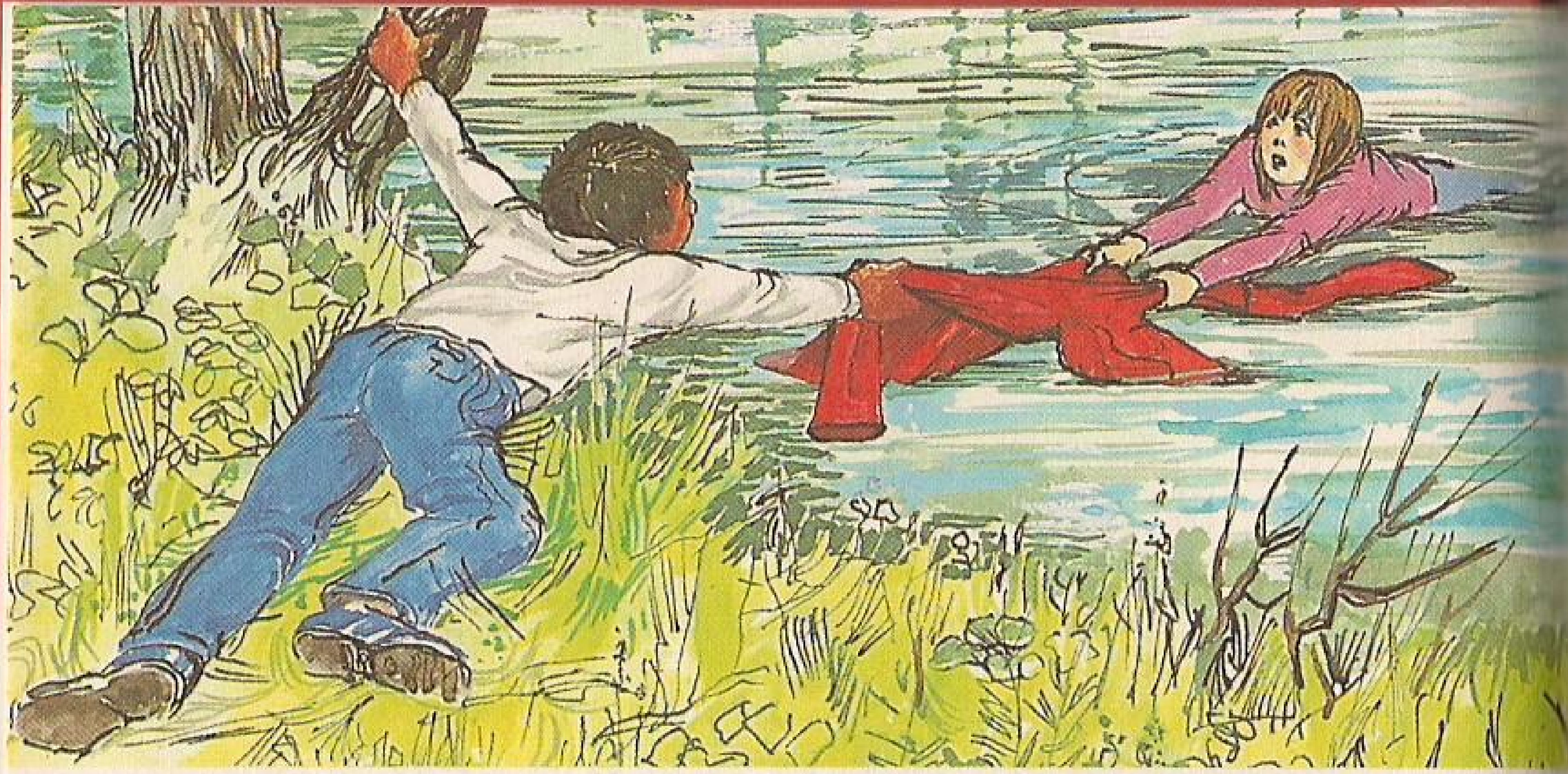
اِنْزِعْ حِذاءَكَ الثَّقيلَ ، لٰكِنْ لا تَنْزِعْ ثِيابَكَ ؛

حافِظْ عَلى هُدوئِكَ ، وَارْفَعْ يَدَكَ في الهَواءِ طَلَبًا لِلنَّجْدَةِ ؛

إذا كُنْتَ في قارِبٍ فابْقَ إلى جانِبِهِ حَتّى وَلَوْ كانَ مَقْلوبًا ؛

وإذا كُنْتَ في نَهْرٍ فاسْبَحْ مَعَ التَّيّارِ لا ضِدَّهُ .





إنْقاذُ الآخَرينَ

حافِظْ عَلى هُدوئِكَ **وفَكِّرْ** ؛

أُصْرُخْ طالِبًا النَّجْدَةَ إذا كانَ بَعْضُ الرّاشِدينَ قَريبًا مِنْكَ ؛

حاوِلْ أَنْ تَصِلَ إلى الغَريقِ بِمَدِّ عَصًا إِلَيْهِ أَوْ أَيِّ شَيْءٍ مُماثِلٍ ؛

اِنْزِعْ مِعْطَفَكَ وَحاوِلْ أَنْ تَصِلَ بِهِ إلى الغَريقِ ؛

أَبْقِ نَفْسَكَ قَريبًا مِنَ الأَرْضِ في وَضْعٍ ثابِتٍ مُتَوازِنٍ حَتّى لا تَقَعَ أَنْتَ أَيْضًا ؛

إذا لَمْ تَتَمَكَّنْ مِنَ الوُصولِ ، اِرْمِ شَيْئًا يَعومُ ، وَارْمِ طَرَفَ حَبْلٍ إذا وَجَدْتَ حَبْلًا ؛

لا تَنْزِلْ إلى الماءِ إلّا إذا كُنْتَ واثِقًا مِنْ أَنَّ عُمْقَ الماءِ يَسْمَحُ لَكَ بالوُقوفِ آمِنًا ، فَتَمُدَّ عَصًا لِلغَريقِ ؛

لا تُحاوِلْ إنْقاذَ الغَريقِ سِباحَةً ؛

إذا كُنْتَ وَحْدَكَ ، وَلا تَقْدِرُ عَلى العَوْنِ أَبَدًا ، أَسْرِعْ بأَقْصى قُوَّتِكَ لِطَلَبِ النَّجْدَةِ .

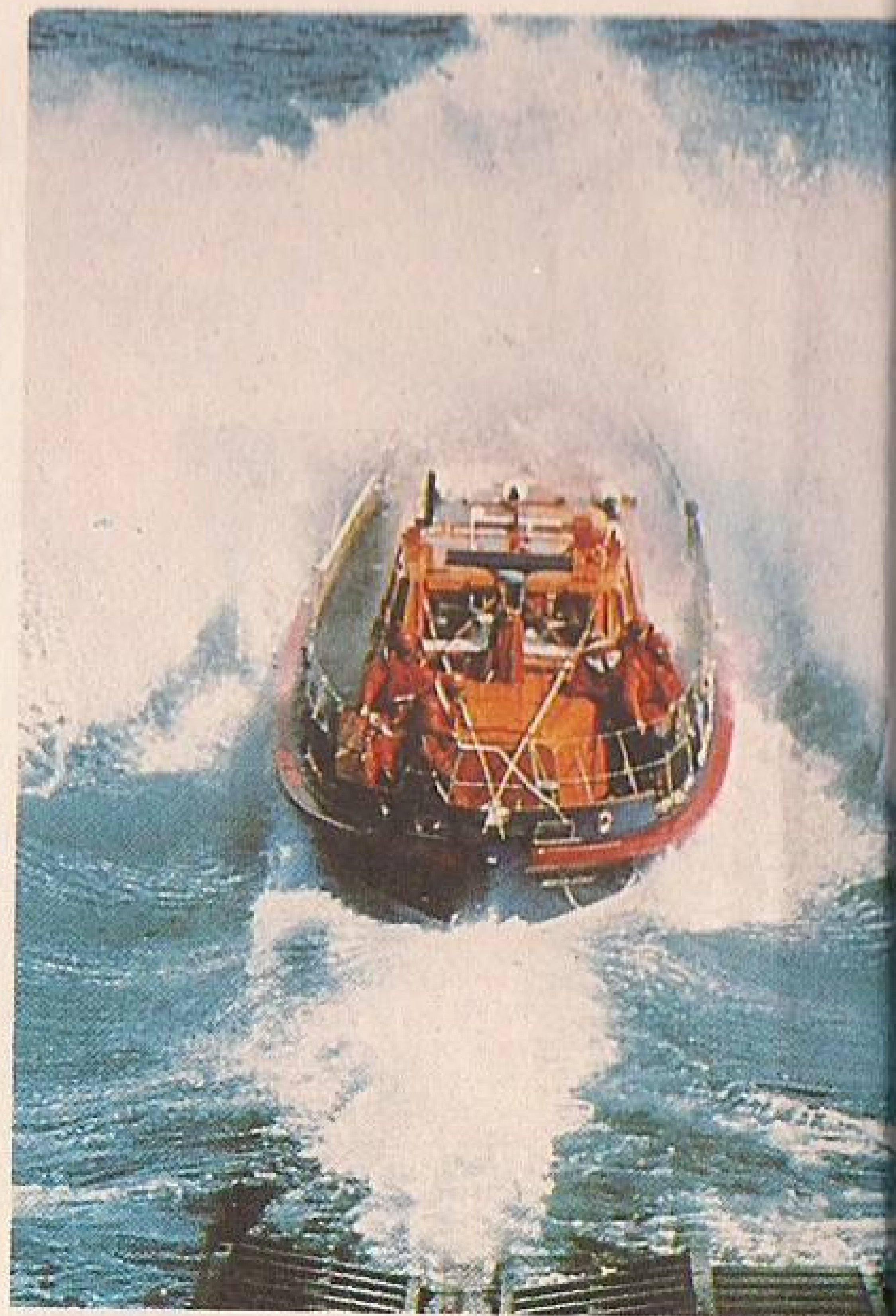
فِرَقُ الإِنْقاذِ

فِي كُلِّ بَلَدٍ فِرَقٌ خاصَّةٌ لإِنْقاذِ الغَرْقَى . وَلِتِلْكَ الفِرَقِ عادَةً أَرْقامُ تِلِفونٍ خاصَّةٌ ، يَحْسُنُ أَنْ تَحْفَظَها .

عَلَى كُلِّ حالٍ فَإِنَّهُ يُمْكِنُ دائمًا الاتِّصالُ بالشُّرْطَةِ الَّتي تَقومُ بِتَرْتيبِ عَمَلِيَّةِ الإِنْقاذِ وَالاتِّصالِ بالأَشْخاصِ المُناسِبينَ .

وَعَلَى الشَّخْصِ الَّذي يُبْلِغُ عَنْ غَريقٍ أَنْ يُحافِظَ عَلَى هُدوئِهِ وَيُجيبَ عَلَى أَسْئِلَةِ فِرَقِ الإِنْقاذِ ، لأَنَّ ذٰلِكَ يُساعِدُ عَلَى سُرْعَةِ وُصولِهِمْ إِلى المَكانِ المَطْلوبِ .





تَذَكَّرْ أَنَّ فِرَقَ الإِنْقاذِ سَتَبْذُلُ كُلَّ ما في وُسْعِها لِلْوُصولِ إِلَيْكَ بِسُرْعَةٍ وَإِنْقاذِكَ وَإِعادَتِكَ إِلى بَيْتِكَ سالِمًا . وَلٰكِنْ خَيْرٌ لَكَ أَنْ تُراعِيَ قَواعِدَ السَّلامَةِ المائيَّةِ فَلا تَحْتاجَ أَبَدًا إِلى خِدْمَةِ أُولئكَ الرِّجالِ .

عَرَفْتَ مِنْ خِلالِ هٰذا الكِتابِ إِرْشاداتٍ قَيِّمَةً تُساعِدُكَ في تَجَنُّبِ أَخْطارِ المِياهِ بِأَشْكالِها المُخْتَلِفَةِ . وَلٰكِنْ تَذَكَّرْ أَنَّ المِياهَ لَيْسَتْ شَيْئًا مُخيفًا ، وَهِيَ تُصْبِحُ مُخيفَةً فَقَطْ حينَ نُغْمِضُ العَيْنَ عَنْ مَخاطِرِها .

